

WASABI

Ⓢ Les restaurants japonais quartier par quartier

MOSCOU

DU CAVIAR DANS LES MAKIS

BEAUNE

LE JAPON SOUS DE BONS AUSPICES

TOURISME

SPLENDEURS DU KOYASAN



CE SOIR,
JE FAIS DES SUSHIS !

Les techniques d'un grand chef

dossier

L'AUTHENTIQUE RIZ JAPONAIS

SHINJU MAÏ

真珠米

CALROSE SHORT GRAIN RICE

LA GAMME SHINJU MAÏ SE DÉCLINE AUSSI EN

Riz Japonais de type Japonica produit en Europe

Riz calrosegain moyen produit aux USA

Riz M401 nouvelle variété de calrose produit au USA



IMPORTÉ ET DISTRIBUÉ PAR FOODEX SA TÉL. : + 33 (0)1 46 47 44 39 - WWW.FOODEX.FR



Authenticité ou créativité ?

Depuis une dizaine d'années, la cuisine japonaise connaît en France un succès croissant. Il ne se passe pas un mois sans que s'ouvre ici ou là un nouveau restaurant et nos lecteurs nous demandent parfois s'il s'agit de « vrais » japonais.

Il n'est pas aisé de répondre à cette question car s'il est vrai qu'un chef japonais est souvent gage d'authenticité et de qualité, on trouve également d'excellents établissements tenus par des Chinois, des Coréens et même des Français, chacun y ajoutant sa touche de créativité. L'important, selon nous, n'est pas la nationalité du chef mais la passion et le professionnalisme qu'il met dans son métier.

Dans ce nouveau numéro de Wasabi, vous découvrirez par exemple l'histoire de Laurent Peugeot qui, retour de quatre ans au Japon, a ouvert, près de Beaune, un fantastique restaurant nippo-bourguignon - le Charlemagne - très justement récompensé par une étoile au Michelin. Non seulement il n'est pas indispensable d'être japonais pour devenir un as du sushi mais chacun peut, chez soi, réussir un « authentique » repas japonais dès lors qu'il s'entraîne un peu. Le dossier de ce numéro vous explique, pas à pas, comment réussir de superbes nigiris et makis avec les ingrédients de votre choix.

La sushimania ne touche pas que la France. Après vous avoir proposé des « week-ends japonais » à Londres, Genève, Madrid, Vienne, Amsterdam ou encore Stockholm, Wasabi vous invite à découvrir Moscou et ses quelque trois cents restaurants nippons. Là encore, le mélange avec la culture locale est détonnant. Nous avons bien sûr goûté (et apprécié) les makis au caviar mais ceux à la fraise et à l'avocat nous ont tellement surpris par leur subtilité que nous n'avons pas résisté au plaisir d'en faire notre couverture.

Si vous êtes un lecteur régulier de Wasabi, vous aurez remarqué que nous avons adopté un nouveau format, plus compact et donc plus pratique. Nous avons également augmenté le nombre de pages afin de vous offrir davantage d'enquêtes et de reportage autour de la gastronomie japonaise. Nous ferons désormais plus de place à la culture nipponne au sens large ainsi qu'au voyage et vous ferons découvrir, dans chaque numéro l'extraordinaire variété du Japon et de ses spécialités culinaires. N'hésitez pas à nous faire part de vos critiques et suggestions en nous écrivant (info@wasabi.fr). Vous nous permettrez ainsi d'améliorer encore ce magazine qui est d'abord le vôtre.

- COUVERTURE : L'Yaka pour Wasabi
 - RÉDACTION : CATHERINE BELKHODJA, LÉONOR GRASER, TINKA KEMPTNER, PATRICK MANASSON, ELISABETH TAKEUCHI, JEAN-LUC TOULABREYSSE.
 - CONSEILLERS ÉDITORIAUX : HIGASHIUCHI TOSHIMASA, MURATA YUKIKO, TOMINAGA NORIKO.
 - CONCEPTION VISUELLE : CYRILLE MORILLON
 - PUBLICITÉ : 01 42 08 50 47
 - IMPRESSION : QUÉBÉCOR
 - DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : PATRICK DUVAL
- WASABI EST UNE PUBLICATION DE L'ASSOCIATION COMME DES VOYAGES,
40 RUE DE MOUZAIA, 75019 PARIS. TÉL : 01 42 08 50 47
MAIL : info@wasabi.fr
SITE INTERNET : www.wasabi.fr



P.4 WASACTU nouveaux lieux, nouvelles tendances
Nouveaux restaurants : Ozu, Baramaki, Inaniwa, Kinugawa. Des sushis dans mon cabas. Livre : Planète Marx. Manga : Les sommeliers.



P.10 WASAPORTAIT
Hanano Keiko, aventurière du goût

P.12-17 WASADOSSIER NIGIRIS, SASHIMIS, MAKIS



Sushis maison

Tout ce qu'il faut savoir pour préparer, chez soi, des sushis comme au restaurant. Un chef explique les bons gestes.

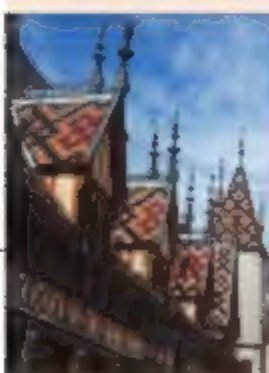
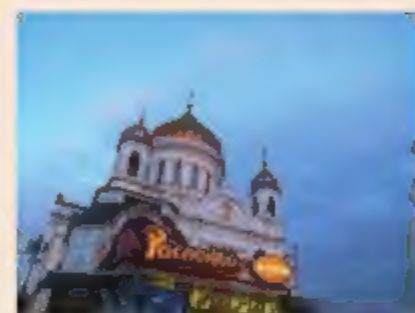
P.20 ORIGINAL
Dessinez vos makis

Fleurs, libellules, cerisiers en fleurs... les matsuri makis se mangent avec les yeux.



P.18 WASAPRODUIT
Wasabi ou raifort ?

P.22 WEEK-END NIPPON À MOSCOU



P.28 BEAUNE
Le Japon sous de bons auspices

P.32

SPLENDEURS DU KOYASAN



P.35 CARNET D'ADRESSES



P.40 BEAUTÉ : LE JAPON DANS LA PEAU

P.43 SUDOKU GÉANT

Le must : obtenir une table près de l'aquarium.



Ozu Comme un poisson dans l'eau

Tous les cinéphiles se laisseront sans doute prendre au piège : Ozu, le nom de ce nouveau restaurant japonais implanté à deux pas de l'ancienne cinémathèque française, n'est pas un hommage à l'auteur du sublime « Voyage à Tokyo ». Ozu signifie d'abord « petit port de pêche », un nom on ne peut mieux adapté au décor : l'aquarium du Trocadéro.

On entre par un long couloir bordé de rocs géants qui rappellent les forteresses nippones et l'on pénètre dans une grande salle bordée, d'un côté par une armée de samourais façon Goldorak, de l'autre par un aquarium géant où évoluent des cen-

taines de poissons exotiques.

Côté mobilier, les concepteurs ont joué la sobriété avec des tables et des chaises de bois blond et une vaisselle qui privilégie les matières et les couleurs naturelles.

Fort du succès qu'il rencontre à Londres depuis déjà plusieurs années, Ozu a donc ouvert une antenne à Paris en gardant le même esprit quant à la cuisine : tradition et créativité. On trouve ici tous les classiques : sushi, sashimi, tonkatsu (porc pané) mais il serait dommage de ne pas goûter de succulentes spécialités comme les palourdes cuites à la vapeur de saké ou le croustillant de lotte au gingembre.

La grande spécialité de Ozu, ce sont les kamameshi, ces marmites variées à base de riz dans lequel on rajoute des fruits de mer, du poisson, des légumes ou de la viande. Les menus déjeuner, compris entre 25 et 42 euros, sont d'un excellent rapport qualité prix mais le soir, vous pouvez opter pour l'étonnant menu dégustation qui vous permettra, pour 150 euros, de goûter toutes les spécialités de la maison.

Ozu, 2 av. des Nations Unies, 75116 Paris.
Tel. : 01 40 69 23 90.



ZENZAN



4, rue Brey 75017 Paris
Tél.: 01.53.81.00.75

Cuisine familiale
authentique!

Une armée de samourais façon Goldorak.



Chic Baramaki, le Printemps du sushi

On s'étonne, compte tenu de l'importance de la clientèle japonaise, que le Printemps Haussmann n'ait pas eu l'idée plus tôt de créer un **sushi bar**. C'est chose faite, depuis le mois d'août, avec le « Baramaki » situé au 3^e étage du Printemps de la Mode.

Aménagé dans une salle toute ronde (on est dans l'une des tours d'angle du bâtiment), le restaurant s'organise autour d'un tapis roulant en étoile où défilent des nigiris de thon, de saumon ou de crevettes ainsi que des makis californiens à base d'avocat et de crabe. Chaque client (e) prend place autour du comptoir et peut ainsi regarder travailler les deux cuisiniers japonais debout au centre. On picore deux ou trois assiettes dont la couleur indique le prix et on termine par une petite pâtisserie comme le très fondant financier au thé vert.

Le décor, en estampe lumineuse, est à la fois intime et reposant et permet de passer une heure « zen » lorsqu'on est en overdose de shopping. D'autant que le groupe Bertrand qui gère le Baramaki a eu la bonne idée de jouer la carte non-stop de 10h à 19h.

Baramaki, Printemps de la mode, 3^e étage. 64 Bd Haussmann, Paris 8^e. Tél. : 01 42 82 49 03.



Une ambiance à la fois intime et reposante.

Livre Planète Marx

Dans notre dernier numéro, nous vous proposons un portrait de Thierry Marx, sans doute le chef français le plus inventif du moment. Si vous voulez vous essayer à sa cuisine du 3^e millénaire, très imprégnée de Japon (il y passe en moyenne trois mois par an), nous vous recommandons vivement le magnifique ouvrage, **Planète Marx**, qui vient de sortir chez Minerva. « La cuisine, dit Thierry Marx citant un maître japonais, se regarde, se médite et se mange ». Il aurait pu ajouter qu'elle se photographie tant les images, signées Mathilde de l'Ecotais sont surprenantes de légèreté.

Utilisant aussi bien la glace que les émulsions, Thierry Marx réalise une cuisine que l'on se verrait bien déguster dans un vaisseau spatial, là-haut, tout près des étoiles...

Planète Marx, Ed. Minerva. 240 p. 130 €.



La cuisine de Thierry Marx vue par Mathilde de l'Ecotais.

Popu Inaniwa

Il manquait, dans le quartier des Champs Elysées, un restaurant populaire comme on en trouve du côté de la rue Sainte-Anne. Cette lacune est aujourd'hui comblée avec l'ouverture, en août dernier, d'I-naniwa Umami-An qui est avant tout spécialisé dans les udon, ces grosses nouilles de blé qu'on peut déguster chaudes ou froides. Suivant les goûts, on y ajoute une tempura de crevette ou de légumes ou encore de la viande de bœuf. Les nouilles « Inaniwa » sont une spécialité du nord du Japon. Ici, elles sont faites maison et l'on peut s'installer sur un tabouret de bar, devant les cuisiniers pour les regarder travailler. Autre délicieuse spécialité d'I-naniwa : le donburi : un bol de riz accompagné de bœuf, de porc (tonkatsu) ou de crevettes. Les sushis à emporter ou à consommer sur place sont un peu moins convaincants. On ne peut pas être bon en tout...

Inaniwa Umami-An, 27 rue du Colisée, Paris 8^e Tél. : 01 45 61 09 79.

**SAVOUREZ LA SAVEUR UNIQUE
D'UN AUTHENTIQUE THÉ VERT
JAPONAIS DE HAUTE QUALITÉ**



Tamayura

Invitation Découverte

Du 15 octobre au
30 novembre 2006

-20%

sur toute la gamme
de nos thés en sachet

Tamayura

83 rue Fondary - 75015 Paris
Tél.: 01 45 79 20 67 - Fax : 01 45 79 21 17

Boutique en ligne : www.tamayura.fr

Tendance

Des sushis dans mon cabas

C'est peut-être la nouvelle tendance : les sushiyas dans les marchés. On commande un plateau de nigiris ou de temakis et hop !, le temps de passer chez le boucher et le marchand de légumes, c'est prêt. On peut aussi déguster sur place sur des tabourets de bar, comme à Quimper, ou assis sur des chaises de fortune comme à Paris. Dans les deux cas, cette façon de consommer des sushis n'a rien à voir avec le rituel du restaurant. Les bruits et les odeurs du marché, le spectacle des vendeurs s'agitant derrière leurs étals colorés rappellent cette impression de vie qu'on ressent lorsqu'on (petit) déjeune à Tsukiji, le grand marché au poisson de Tokyo.

« Au début, explique Maurice Penhoët, sympathique patron sushiman de l'Abalone sushi, les clients du marché ont été un peu surpris car la plupart n'avaient jamais mangé de poisson cru. » Quatre ans plus tard, c'est tout Quimper qui défile devant le petit bar à sushi de la Halle Saint-François ou passe ses commandes par téléphone. Le plus remarquable, c'est que Maurice Penhoët n'a jamais pris le moindre cours de cuisine japonaise et a appris tout seul « dans les bouquins mais avec passion », précise-t-il. Nous avons testé ses sushis : absolument déli-



Une petite pause chez Taéko, au marché des Enfants rouges...

cieux et d'une fraîcheur irréprochable ce qui est bien le minimum pour la Bretagne.

L'histoire de Taéko Inai, est bien différente : japonaise installée en France depuis quatre ans, elle a travaillé dans différents restaurants avant d'ouvrir « Taéko » dans le marché des Enfants rouges, dans le 3^e arrondissement de Paris. « L'idée du marché s'est imposée à moi pour au moins deux raisons, explique-t-elle en souriant : d'abord, je n'avais pas les moyens d'acheter un vrai restaurant, et deuxièmement, je ne voulais pas ouvrir le soir... »

Quand cette échoppe s'est libérée, elle a sauté sur l'occasion et propose tous les jours sauf lundi, des plats de vraie cuisine japonaise familiale : maquereau grillé ou mijoté au miso, croquettes de cabillaud ou encore assortiment de sashimis. Mais pas de sushis car, dit-elle, modeste : « on ne peut pas tout faire bien... ». Les clients, des habitués du marché, lui commandent des plats à emporter ou s'installent sur les tables à côté de l'italien d'en face. Beaucoup sont japonais ce qui est plutôt bon signe !

Abalone sushi, 17 Halle Saint-François, 29000 Quimper. Tél. : 02 98 64 38 91.

Taéko, Marché des Enfants rouges, 39 rue de Bretagne, Paris 3^e. Tél. : 01 48 04 34 59.

ABONNEZ-VOUS A WASABI

WASABI CHAQUE TRIMESTRE DANS VOTRE BOÎTE AUX LETTRES

- Abonnement 4 numéros : 30 euros
- Anciens numéros : 3 euros/numéro

Nom :

Adresse :

☐ Je souhaite m'abonner à partir du n°10

Je souhaite recevoir les numéros :

CHÈQUES À L'ORDRE DE L'ASSOCIATION COMME DES VOYAGES,
40 RUE DE MOUZAÏA 75019 PARIS





...Avant ou après
avoir fait votre
marché.

Géant Kinugawa se développe

Généralement considéré comme le « meilleur japonais de Paris », Kinugawa qui avait déjà deux restaurants va en ouvrir un 3^e début 2007 rue François 1^{er}, dans le 8^e arrondissement, juste en face de RTL. Toshimasa Higashiuchi, qui dirige l'établissement depuis le décès de Kiyoshi Kinugawa en novembre 2005, annonce un projet de très grande envergure avec un restaurant de près de 800 m² où officieront une soixantaine de chefs. Réparti sur 3 niveaux, avec des salles aux ambiances différentes, « Kinugawa et Hanawa » (le nom choisi pour la nouvelle enseigne) servira les mêmes spécialités que Kinugawa Mont Thabor et Saint-Philippe du Roule (sushis et cuisine de Kyoto) mais en y ajoutant le teppanyaki, plaque chauffante sur laquelle des cuisiniers « jongleurs » feront valser crevettes et morceaux de viande... Bar à sushi, petites salles privées et sans doute salon de thé, rien ne manquera dans ce nouveau temple de la gastronomie nipponne dont les lecteurs de Wasabi, fin connaisseurs, attendent l'ouverture avec impatience.

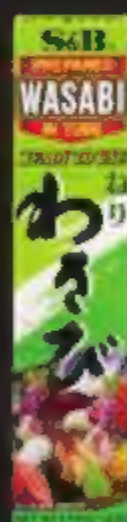
Kinugawa et Hanawa, 25 rue Bayard, Paris 8^e.

S&B
エスビー食品株式会社

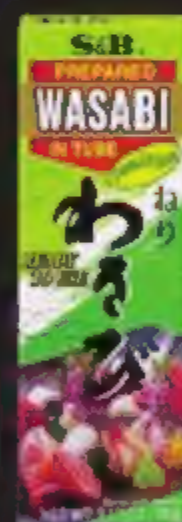
WASABI No.1 au Japon



S&B PRODUITS DE WASABI



WASABI préparé
43g



WASABI préparé
90g



WASABI préparé
310g



WASABI préparé 43g
(haute qualité)



WASABI en poudre
35g



WASABI en poudre R-1
1kg



WASABI en poudre N-2
1kg

www.sbfoods.co.jp

Après les gourmets, les sommeliers

**On connaissait le « Gourmet solitaire »,
voici Sommelier, un nouveau héros de bd
dont la traduction française vient de paraître**

a

Jean-Luc
Toula-Breyse

u pays du saké, le goût du vin inspire de nombreuses histoires. Il faut dire que les magazines consacrés aux boissons dionymiaques figurent en bonne place dans la presse nipponne. Le journaliste et écrivain voyageur, Kaikô Takeshi, auteur de nombreux romans et nouvelles, avait déjà donné l'exemple dans son exquise Romanée-Conti 1935, publié chez Philippe Picquier (1993), relatant la dégustation d'une vieille et précieuse bouteille de Bourgogne dans un établissement de Tokyo.

Immense succès au Japon

Aujourd'hui, l'univers manga récolte les fruits de cette passion. Après Mister Ajikko, « le Petit chef », vedette d'une série animée, Azuma Kazuma, le mitron pétri d'amour pour le bon pain (Yakitate Ja-Pan, édité chez Delcourt), débarque en France Joe Satake. Connaisseur, il apprécie les grands millésimes. Et pour cause, le jeune homme est un sommelier japonais hors pair ayant refusé le premier prix d'un prestigieux concours en France. Ce héros est capable de deviner l'année et l'origine de n'importe quelle bonne bouteille. D'ailleurs son talent fait nombre d'envieux et ne se limite pas aux mystères des terroirs et des cépages. Outre ses compétences professionnelles, notre sybarite ne s'émeut pas que devant la robe des vins. Charmeur, il séduit une belle





Nouveau à Paris

Manga Café

Le paradis des amateurs de manga qui trouveront ici plus de 8000 titres à lire sur place pour 3€ de l'heure boisson (chaude ou froide) comprise.

11 bis rue des Carmes 75005, Paris.

Tél.: 01 43 26 55 59.

www.mangacafe.fr

nommée Margaux et, par la suite, bien d'autres encore. L'amour charnel enivre le personnage. Des scènes, sans feuille de vigne, l'illustrent sans détour. Mais son insatiable quête demeure : retrouver un bouquet qui hante son souvenir.

Dans cette bande-dessinée pour adultes, fourmillant de détails, la France, le monde viticole et la gastronomie ne se réduisent pas à un anecdotique décor. Imaginées il y a dix ans, les aventures du Sommelier connaissent un immense succès au Japon avec pour chaque tome plus d'un million d'exemplaires vendus. Une sélection de crûs choisis par l'œnologue japonais Ken-ichi Hori, connu au-delà de l'archipel pour son sérieux, termine chaque récit. Il est vrai qu'une bouteille de vin a toujours une histoire à raconter. ■

Sommelier de Ken-ichi Hori, Araki Joh et Shinobu Kaitani. Glénat (318 pages, 7,5 €). Le volume 3 est sorti le 22 août.




金印わさび

Kinjirushi, le géant du wasabi
Numéro un japonais de la distribution destinée aux professionnels



Wasabi râpé surgelé
RO-1 100g (7oz.)



Wasabi en poudre
"Wasabits"
AR-1 1Kg (2.2Lbs)



Wasabi en tube
RW-21
43g (1.52oz)



Kizami-Wasabi
YK-250 250g
(8.84oz)



Sushi Sauce
WJ-8 350ml
(9.4 Fl Oz.)

Kinjirushi, le géant du wasabi



Wasabi en poudre
V-26 1Kg (2.2Lbs)



Wasabi en sachet
RW-22 2.5g (0.09oz)



Kinjirushi Wasabi
en poudre
G-68 25g (0.88oz)

Contact

KINJIRUSHI SALES CO., LTD. PARIS OFFICE

9, rue de l' Echelle 75001 Paris tél/fax 01 42 86 07 77

mail: kinjirushi@club-internet.fr web: <http://www.kinjirushi.co.jp/>



TAILLEUR STRICT, LOOK DE BUSINESS WOMAN AUSSI À L'AISE À PARIS QU'À TOKYO, HANANO KEIKO A DÉJÀ À SON ACTIF LA CRÉATION DE L'ENSEIGNE SUSHI MAP QU'ELLE LANCE EN 1997. 6 ANS PLUS TARD, ELLE FONDE AYAME, UN TRAITEUR JAPONAIS HAUT DE GAMME QU'ELLE DIRIGE AUJOURD'HUI

Hanano Keiko

aventurière du goût

"L'important, c'est l'amour qu'on met dans la cuisine".

Par Guillaume
Loiret

tous ceux qui connaissent Keiko savent qu'elle est avant tout une cuisinière créative et passionnée, élevée au goût japonais et formée par les meilleurs aux saveurs françaises. Elle parle d'ailleurs avec tendresse des plats raffinés de son enfance passée à Tokyo et Chiba. Plus tard, elle s'inscrit à l'école de cuisine Cordon Bleu, à Paris, et se souvient avec effroi des premiers cours de découpe du poulet où elle a « failli mourir ! ». Aucune importance d'ailleurs car ce qu'elle aime par-dessus tout, ce sont les plats à base de poisson qu'il s'agisse de sashimi ou de sole meunière. « Je vais souvent dans des restaurants japonais, confie-t-elle, mais j'en sors rarement satisfaite... je ne sens pas d'amour dans la préparation et la présentation des plats... ». Le sentiment que l'on met dans l'art culinaire, Keiko y tient beaucoup car c'est seulement ainsi que se crée, selon elle, ce lien spécial entre celui qui fait le plat et celui qui le déguste. C'est sur cette base qu'en 2003, elle conçoit Ayame (« iris » en français), le traiteur nippon qu'elle a créé au sein de l'enseigne française Riem Becker.

Fort de 25 ans passés derrière les fourneaux, le cuisinier Tachibana, son associé, apporte ses méthodes de cuisson, son savoir-faire et ses recettes originales.

Keiko, elle, s'entoure de deux amies incollables sur le sushi et les vins, et décroche des clients prestigieux (constructeurs automobiles, ambassades, etc.) tout en gardant un œil sur les cuisines.

Son secret : le maintien d'une harmonie entre authenticité et créativité. D'où une carte insolite et fascinante : brochettes lotus /kumkat /champignon shiitake, pic de canard aux pousses de bambou, nouilles soba aux oeufs de morue, et d'étonnants desserts franco-japonais comme la madeleine au thé vert ou le sushi sucré à la mangue et au coulis de fraise.

Prochaine étape pour cette aventurière du goût à la fois visionnaire et généreuse : introduire la cuisine nippone dans les habitudes françaises en travaillant avec des restaurants d'entreprises et des cantines collectives. ■

www.riembecker.fr/ayame



MEIJI

RESTAURANT JAPONAIS

Sushi bar - Yakitori au feu de bois
24, rue Marbeuf - 75008 Paris
Réservations au 01 45 62 30 14

Ce soir, je fais des

Spécialité traditionnelle de l'archipel nippon, au cours des dernières années, les sushis sont arrivés dans toutes les grandes villes occidentales, jusqu'à devenir LE plat à la mode. Légers, frais, variés, rapides à manger, ils sont aussi faciles à préparer, à condition de suivre ces quelques conseils.

Rouler les makis n'a rien de compliqué une fois qu'on a assimilé le bon geste



sushis !



Par Leonor
Graser

n trouve aujourd'hui des sushis de toutes sortes : de saison en saison, de pays en pays, ces petites bouchées préparées à base de riz et de poisson cru se déclinent en une incroyable variété.

Mais avant de réveiller la créativité du sushiman (le terme utilisé au Japon est *sushivasan* ou mieux : *itamaesan*) qui sommeille en vous, révisez vos classiques en découvrant avec nous les petits secrets des sashimis, nigiris et autres makis. Munissez-vous d'un bon couteau et de beaucoup de patience et surtout, ne brûlez pas les étapes, car le moindre détail a son importance...





La coupe en biais convient aussi bien aux nigiris qu'aux sashimis

■ ■ Ce que vous devez savoir

- Hygiène, rapidité et qualité des produits sont les maîtres mots du *sushivasan*. Vos mains et vos ongles doivent être parfaitement propres, bien sûr, de même que toutes les surfaces sur lesquelles vous allez opérer.

Préparez vos sushis le moins de temps possible avant de les servir car ils perdent vite leur goût et leur fraîcheur.

- Si vos premières pièces ne sont pas très réussies, ne vous découragez pas : il faut au moins dix ans de pratique pour devenir un expert !

- Pour que votre dîner reste équilibré, variez les ingrédients. N'hésitez pas à faire preuve d'ingéniosité, à inventer vos propres sushis... Les mariages culinaires originaux sont parfois très convaincants : à Moscou, par exemple, on se régale de California maki aux fraises, à la noix de coco ou même au chocolat ! (voir p. 24)

- La cuisine japonaise se mange d'abord avec les yeux. Soignez donc votre présentation, variez les couleurs, les textures : sculptez les carottes, râpez le daikon, transformez les épluchures de concombre en jolies fleurs... Bref, soyez créatif. Le wasabi et les fines tranches de gingembre mariné qui accompagnent invariablement les sushis peuvent aussi servir d'éléments de décoration. Le choix de la vaisselle est également très important : au Japon, le comble du chic est de n'avoir aucune pièce identique. Composez minutieusement votre table, votre dîner n'en sera que plus épatant.

Ce dont vous avez besoin

Les ingrédients

La liste ci-dessous constitue votre base. Une fois que vous maîtriserez parfaitement la réalisation

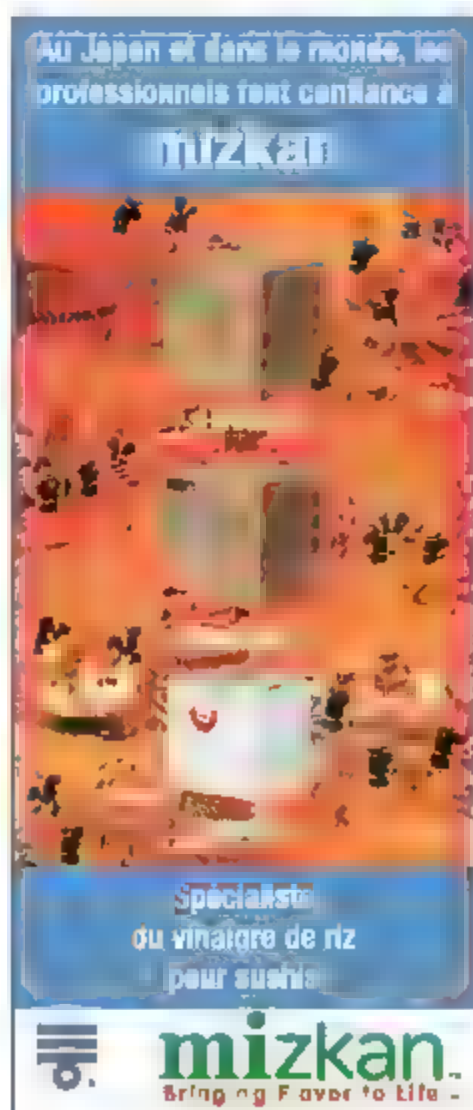
des sushis, vous l'enrichirez des ingrédients de votre choix, et composerez votre propre menu.

Pour 4 personnes

- 600 g de riz japonais
- 12 cl de vinaigre de riz (su)
- 2 c. à soupe de sucre glace
- 1 c. à café de sel marin
- 1 paquet de feuilles d'algues nori précuites (env. 19x20 cm)
- Prévoir au moins 800g de poisson (pour commencer, des filets de thon et saumon, par exemple)
- 2 concombres
- 2 avocats
- 6 feuilles de shiso
- 1 daikon (radis blanc japonais)
- quelques pincées de graines de sésame
- sauce soja japonaise
- wasabi (en pâte ou en poudre, à diluer avec de l'eau. Voir notre article p. 20)
- Gingembre mariné dans du vinaigre (se vend tout préparé)
- Les Japonais boivent généralement du saké tiède avant le repas, puis du thé vert ou de la bière japonaise avec les sushis. Mais vous pourrez tout aussi bien apprécier une bonne bouteille de vin... (voir dossier Wasabi n° 8).
- Pour la soupe miso qui accompagne traditionnellement les repas japonais, vous trouverez facilement de la pâte de miso en boutique. Agrémentez-la de quelques cubes de tofu, de rondelles d'oignon blanc et de feuilles d'algue wakame.

Les ustensiles

Vous pouvez utiliser les outils que vous avez sous la main, mais munissez-vous sans faute des ustensiles suivants :



- 1 paire de baguettes métalliques de cuisine
- 1 bassine en bois (*hangiri*)
- 1 natte de bambou (*makisu*)
- 1 éventail (*uchiwa*)
- 1 spatule en bois (*shamoji*)
- 1 planche à découper en bois
- 1 pince à épiler
- 1 couteau de cuisine
- 1 serviette humide bien propre

La découpe du poisson est la base du bon sushi. N'hésitez pas à investir dans de bons couteaux japonais, très bien aiguisés et parfaitement adaptés. Les trois plus courants sont :

- le *deba-bouchou* (couteau trapu pour découper poissons et légumes)
- le *yanagiba-bouchou* (long couteau très aiguisé pour les lamelles de poisson)
- le *usuba-bouchou* (couteau tranchoir pour couper les légumes)

La préparation

Le riz vinaigré

Pour la préparation du *su-meshi* (c'est ainsi qu'on appelle le riz vinaigré qui est préparé pour les sushis), on préférera le riz japonais, reconnaissable à ses petits grains ronds, entiers et translucides.

Lavez bien le riz, en changeant l'eau plusieurs fois, pour en filtrer tout l'amidon. Egouttez-le et laissez-le sécher pendant au moins 30 minutes.

La cuisson du riz est très importante : si vous n'avez pas d'autocuiseur, votre mode de cuisson habituel fera l'affaire, mais restez sur vos gardes ! Une fois cuit, laissez le riz tiédir 10 minutes.

Tout le secret du bon sushi est dans l'assaisonnement du riz : il ne doit être ni trop sucré, ni trop salé. Selon les Japonais, le *su-meshi* français est bien trop sucré... A vous de doser selon vos goûts. Dans une casserole, mélangez le vinaigre, le sucre et le sel, et chauffez jusqu'à ébullition.

Versez le riz dans le récipient en bois, ajoutez-y la préparation. A l'aide d'une spatule en bois, « coupez » délicatement le riz pour le mélanger au vinaigre, en prenant soin de ne pas écraser les grains ; agitez l'éventail, de votre autre main, pour aérer le mélange. Une fois l'assaisonnement correctement réparti, le riz doit être légèrement gluant. Couvrez avec une serviette humide, et laissez refroidir. Attention, si le riz est trop froid, il durcit ! Le riz à sushi ne se conserve pas plus d'une journée.

Un peu d'histoire

Si les Japonais aimaient déguster des sashimis, il n'était pas si courant, jusqu'au XVII^e siècle, de manger en même temps poisson et riz : en effet, le riz, depuis l'apparition de la riziculture, servait surtout à protéger le poisson. Dans une jarre fermée, on alternait des couches de carpe et de riz, et on laissait fermenter jusqu'à un an. Puis on jetait le riz pour manger le poisson. Les techniques de conservation évoluant, réduisant la durée de fermentation à quelques jours, on a commencé à apprécier le goût particulier, presque sucré, du riz. Cette technique traditionnelle de fermentation, courante dans la région de Shiga, est connue sous le nom de *nare-zushi*. Dans la première moitié du XVII^e siècle, on a eu l'idée, pour garder le goût de la fermentation sans devoir attendre, de mélanger du vinaigre au riz.

Au début du XIX^e siècle, à Tokyo, un chef nommé Yohel Hanaya présente sur son étal des sashimis posés sur du riz vinaigré : c'est la naissance du sushi. Aujourd'hui, on trouve des dizaines de sushis différents à travers le Japon. Deux cuisines régionales se démarquent et imposent leur tendance : celle du Kansai (Osaka, Kyoto), délicate, quasi gastronomique, et celle du Kanto (Tokyo, Yokohama), plus rustique mais également plus goûteuse.

Le poisson

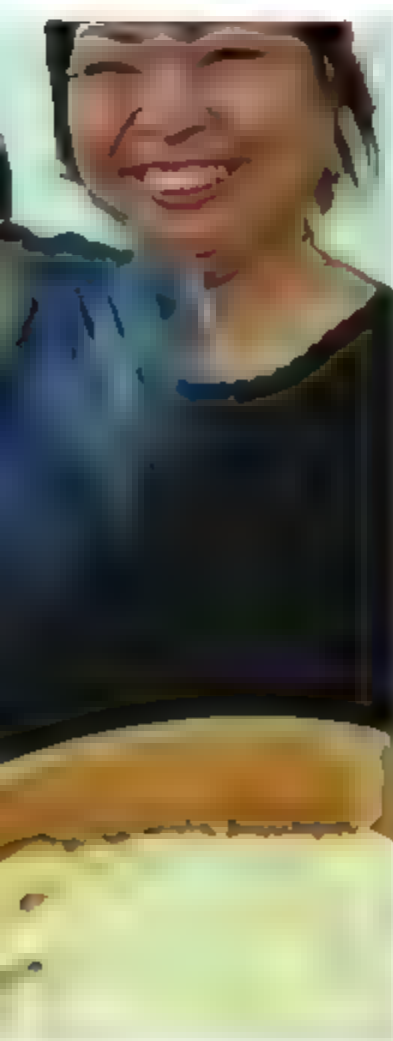
Il est plus économique d'acheter directement les filets ou les morceaux de poisson : dans ce cas, précisez bien à votre poissonnier que c'est pour manger cru. Mais si vous souhaitez relever le défi jusqu'au bout, vous pouvez tout à fait acheter un poisson entier et lever vous-même des filets. Bien qu'il se conserve au réfrigérateur, il est préférable d'acheter le poisson le jour même, car sa fraîcheur est la condition sine qua non, dès lors qu'il s'agit de le manger cru !

Vérifiez l'odeur, bien sûr, mais aussi la fermeté et l'élasticité de la chair ; Assurez-vous que les yeux sont brillants et transparents, que les branchies sont claires, et que le sang est bien rouge. Les filets doivent être moelleux et de belle couleur. Avant de découper les filets ou morceaux de poisson, essuyez-les avec un torchon propre.

Les sashimis

La plupart des poissons et fruits de mer se prêtent à cette consommation « nature », qui permet ■■■

L'aération du riz
l'un des secrets
de sa réussite



© photo : Tinka Kempner

Où trouver

Les bons produits :

- Kioko, 46 rue des Petits Champs Paris 2^e 01 42 61 33 65
- Juji-ya, 46 rue Sainte-Anne Paris 2^e 01 42 86 02 22
- Matsuri Champs Elysées 103 rue de la Boétie Paris 8^e 01 42 25 02 20 (Kits sushis à 40 €)
- Kanaé, 11 rue Linois Paris 5^e 01 40 59 98 03

Du bon poisson :

- Poissonnerie du Dôme, 4 rue Delambre Paris 14^e 01 43 35 23 95
- Poissonnerie Pepone 65 rue des Abbesses Paris 18^e 01 42 64 29 94
- Poissonnerie du Bac 67 rue du Bac Paris 7^e 01 45 48 06 64
- Juji-ya et Kioko, cités plus haut vendent également des filets de poisson découpés à la japonaise

Les cinq étapes de la préparation des nigiris.

■ ■ d'apprécier la réelle saveur et de sentir la texture du poisson sous la dent.

Bien découpés, les sashimis sont très légers, et fondent sous le palais. Prenez un filet rectangulaire d'environ 5cm de largeur, dont vous aurez préalablement recoupé les bords et enlevé les arêtes à l'aide d'une pince à épiler. Tout en maintenant le pavé, coupez perpendiculairement des lamelles d'environ 1 cm, en ramenant la lame vers vous. Habituellement, on coupe de droite à gauche, dans le sens contraire du muscle. Ne forcez pas, il ne faut pas écraser la chair : le secret pour que la lame glisse dans le filet, c'est de frotter les couteaux avec une serviette humide propre. Gardez bien les chutes de poisson, elles serviront pour la préparation des makis.

Une fois les sashimis découpés, disposez-les joliment sur une assiette (traditionnellement, on les sert par nombre impair) que vous décorerez de daikon râpé, de feuilles, de feuilles de shiso, etc. Lors de la dégustation, montrez l'exemple : une pointe de wasabi sur les baguettes, trempez le poisson dans la sauce soja.

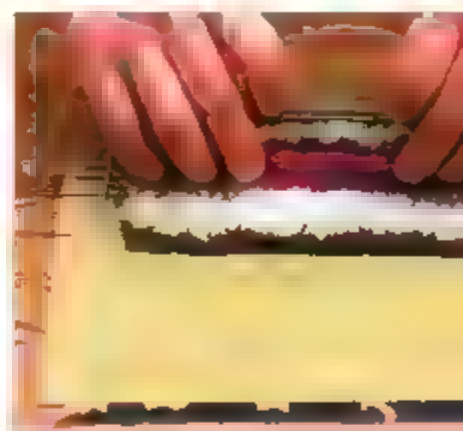
Que ce soit pour les sashimis ou pour les sushis, il est conseillé, pour bien goûter chaque sorte poisson, d'avaler entre chaque bouchée une gorgée de thé vert pour rincer le palais et un bout de gingembre pour le rafraîchir...

Les Nigiri-zushi

Les nigiris (« presser » en japonais) sont ces boulettes de riz vinaigré recouvertes d'une lamelle de poisson cru, de poulpe, de coquilles Saint-Jacques ou d'omelette japonaise.

Cette fois, vous allez expérimenter la coupe en biais (*sogigiri*) : Prenez un pavé rectangulaire d'environ 6 cm de largeur. Découpez un triangle dans le haut du filet, de manière à obtenir un bord en biais. Parallèlement à ce bord, cou-

Préparation d'un norimaki au thon.



pez des lamelles de 0,5 cm à 1cm, toujours de la droite vers la gauche. Prenez une boulette de riz (de la taille d'une balle de ping-pong), que vous poserez dans le creux de votre paume gauche si vous êtes droitier.

Avec le pouce et l'index de l'autre main, ajustez les côtés de la boulette pour lui donner une forme ovale, en prenant soin de ne pas l'écraser (le riz ne doit pas être trop compact). Si vous ne voulez pas que le riz colle ou s'effrite, gardez près de vous un bol d'eau avec un peu de vinaigre de riz pour humidifier vos mains et vos doigts. Mettez un peu de wasabi sur le dessus de la boulette, avant d'y poser délicatement une lamelle de poisson (ou autre ingrédient). Appuyez légèrement pour que la garniture ne glisse pas. Si elle ne tient pas en place, vous pouvez ceinturer la boulette d'une fine bande d'algue nori, dont vous humidifierez très légèrement les bouts pour la faire tenir.

Les nigiris se servent également avec de la sauce soja, mais attention : ne trempez que le poisson dans la sauce, sinon la boulette de riz absorbera trop de sauce et s'effritera lamentablement dans la coupelle.

Une fois dans votre bouche, le poisson doit d'abord toucher votre palais (pour la texture), puis votre langue (pour le goût)... Acrobatique mais savoureux !

lire

Sushi de Ryurichi

Yoshii

éd Sol na 1999

111p, 19€

Sushi

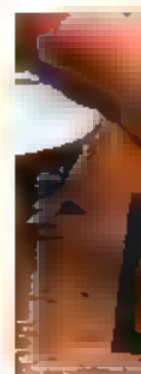
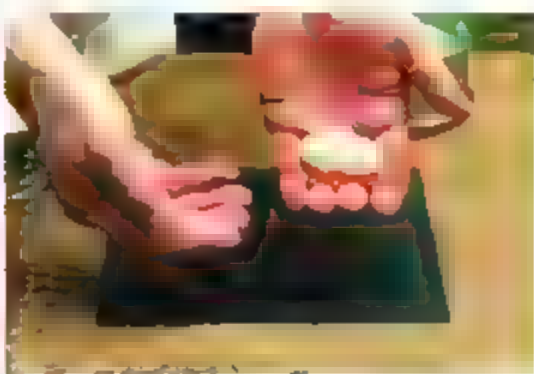
Préparations et recettes de Kimiko

Barber et Hirok

Takekura,

éd Hachette, 2002

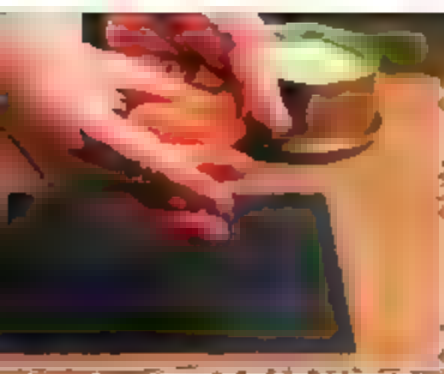
225p, 25€





Dans le livre de recettes de Thomas Clouet, vous trouverez de jolis petits rouleaux bien occidentaux qui ressemblent étrangement à... des makis. À base de pain de mie, de fromage, de jambon et autres produits bien de chez nous, les originaux minuscules sandwichs de ce jeune cuisinier vous donneront sans doute plein de nouvelles idées.

Les petits rouleaux de Thomas Clouet, éd. Hachette Pratique 2006 18€



Les Norimaki

Les makis sont LA solution pour les amateurs de cuisine japonaise qui n'arrivent pas à s'habituer à l'idée de manger du poisson cru. Dans ces petits rouleaux de riz et d'algue, on met en effet tout ce que l'on veut : du concombre, de l'avocat, des crevettes, de l'omelette, du soja fermenté (natto), des œufs de lympe, du thon, du saumon et même du caviar. Il existe deux sortes de makis : le *futo-maki*, gros rouleau mieux adapté au mélange de plusieurs ingrédients (par exemple avocat, saumon et crevettes), et l'*hosomaki*, plus mince (pour le concombre, le thon...). Quels que soient vos ingrédients, limitez-vous à trois éléments, car vous risqueriez de ne pas réussir à fermer votre maki. Découpez votre feuille de nori afin qu'elle mesure 16cm de longueur, et 10cm de largeur. Préparez vos ingrédients (légumes ou poisson) en les coupant en bandes d'1cm d'épaisseur et 16cm de longueur. Posez le côté brillant de la feuille d'algue sur la natte de bambou. Dessus, étalez une couche de riz vinaigré, en laissant de chaque côté une marge non recouverte d'au moins 1cm. Au centre du riz, tracez un trait horizontal de wasabi. Disposez votre garniture sur ce trait. Avec le *makisu*, roulez délicatement le tout, en pressant légèrement pour donner au rouleau une forme régulière. C'est la partie la plus délicate de l'opération : relevez un peu le *makisu*, pour vérifier que la bordure de la feuille d'algue ferme bien le cylindre. En déroulant délicatement le *makisu*, vous devez obtenir un rouleau compact. Avec un couteau très aiguisé, coupez le en deux, puis chaque moitié en trois pour des *hosomakis*, ou en 4 pour des *futo-makis*. Vous obtenez six ou huit jolies petites bouchées à savourer immédiatement, pour éviter que l'algue, en séchant, ne se déchire.

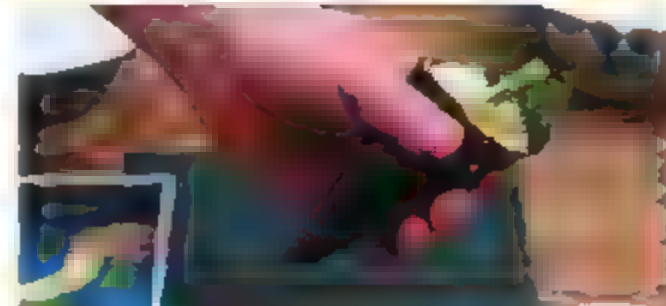
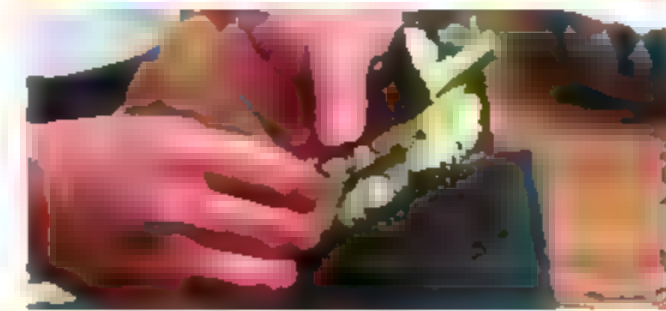
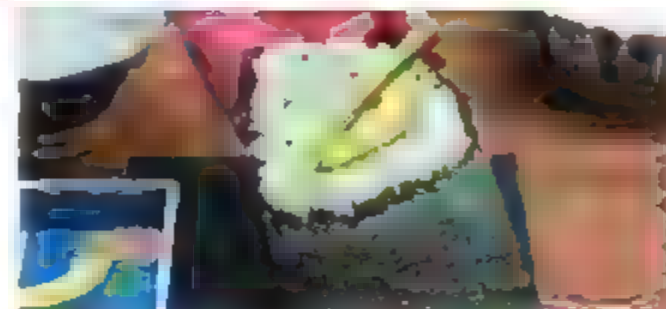
Les Temaki-zushi

Simple à préparer, les temakis (« roulés à la main » en japonais) sont des cornets d'algue et de riz vinaigré garnis... Proposez à vos invités de composer eux-mêmes leurs temakis, à partir des ingrédients que vous aurez préparés : des feuilles de nori découpées en quatre, du poisson, des légumes et autres garnitures coupées en bâtonnets d'environ 6x1cm et 0,5cm d'épaisseur, de la ciboulette, du sésame, etc.

Faites d'abord une démonstration : Posez l'algue au creux de votre main, tartinez-la de riz vinaigré, en laissant une marge de chaque côté. Après avoir étalé un peu de wasabi au milieu de la feuille, placez-y vos ingrédients. Roulez délicatement pour donner au sushi l'apparence d'un cône, et appuyez très légèrement sur les bords pour le fermer.

Trempez votre temaki dans la sauce soja, et dégustez, sous les yeux ébahis de vos voisins de table... Et maintenant, à leur tour ! ■

Remerciements à Hiroshi Saito, chef du Moji, pour les photos.



Où trouver

De la vaisselle

japonaise :

- Maison de la culture du Japon 101 bis quai Branly Paris 15^e R-de-C, 01 44 37 95 01
- KimonoYa, 11 rue du Pont Louis-Philippe Paris 4^e 01 48 87 30 24
- Kaze, 11 rue François Miron Paris 4^e, 01 48 04 07 04

- Le Chat huant, 50 rue Galande Paris 5^e 01 46 33 67 56

Des cours pour apprendre les bons gestes :

- Espace Hattori centre culturel franco-japonais 8-10 passage Turqueti Paris 11^e www.ccfj-paris.org ou 01 43 48 83 64 38€/cours.
- Atelier de la bonne table, avec Sakura Franck Rens. www.suhou.paris.com ou 01 42 77 46 24. 90€/cours.
- Association culturelle franco-japonaise de Tenri, cours de cuisine japonaise avec Akiko Yamaguchi. 8-12 rue Bertin Poirée Paris 1^{er} www.tenri-paris.com ou 01 44 76 06 06. 42€/cours.

Confection d'un temaki à l'avocat et au concombre.

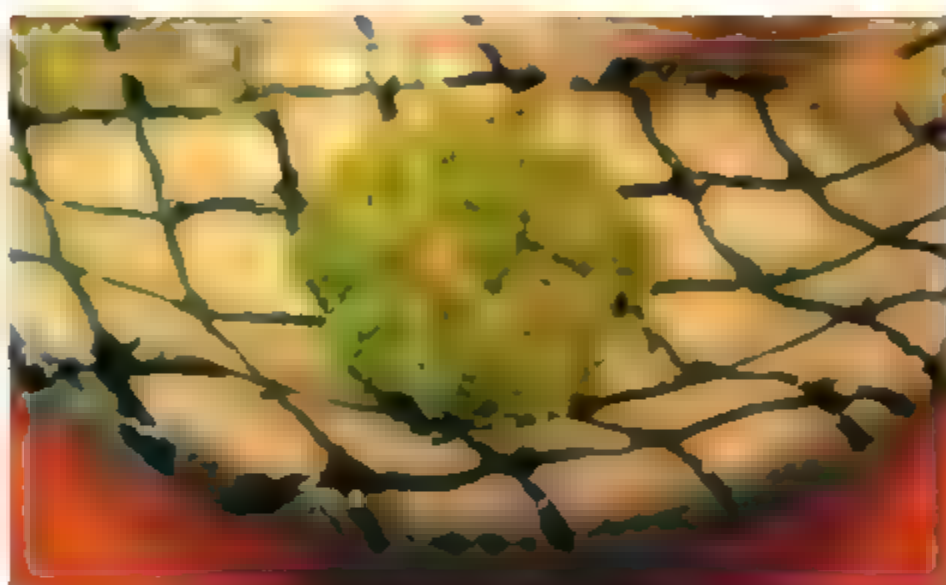
LE WASABI N'EST PAS SEULEMENT LE NOM DE NOTRE MAGAZINE ! C'EST AUSSI L'UN DES ÉLÉMENTS INDISPENSABLES SUR UN PLATEAU DE SUSHIS OU DE SASHIMIS. AU FAIT, DE QUOI S'AGIT-IL EXACTEMENT ?

Wasabi ou raifort ?

C'est un des tout premiers réflexes du gourmet que de vérifier des yeux la présence effective de la petite boule verte, modelée par les doigts du cuisinier, et délicatement posée entre des morceaux de poisson cru fraîchement coupés. En prélevant la quantité idoine avec ses baguettes, le client transporte le wasabi dans la coupelle de sauce de soja pour le diluer méticuleusement et en doser la force. Il y trempera chaque bouchée choisie, car le wasabi relève, de son piquant, le goût puissant et raffiné du thon, particulièrement apprécié des Japonais. Le problème, c'est que le wasabi est une plante trop rare pour être consommée dans tous les restaurants japonais du monde, même les plus hauts de gamme. Le *wasabia japonica*, comme son nom latin l'indique, est originaire du seul Japon, et sa production, extrêmement limitée (il faut des endroits à la fois très irrigués et ensoleillés), est réservée à l'usage d'une élite gastronomique. Les plus anciens documents, qui remontent à 685 après JC, prouvent déjà une utilisation médicinale. Sa valeur curative, qui en accroît la valeur, est due à ses puissantes vertus antibactériennes, à son potassium, son calcium et surtout sa teneur en vitamine C. La légende dit que le shogun Tokugawa Ieyasu en était tellement friand qu'il en refusa l'export hors du territoire de Shizuoka, qui est toujours une région productrice. Aujourd'hui, les petits propriétaires de champs de wasabi ne déterrent jamais les racines pour assurer une production de feuilles sur plusieurs années consécutives, car celles-ci se vendent très bien comme légumes. Quant à la racine, elle n'est pas piquante naturellement : il faut la râper entière, sur une peau de requin, (c'est l'outil traditionnel), et en consommer rapidement la purée en condiment,

Par Elisabeth
Takeuchi

car son mordant est volatile. Alors, de quoi est faite la petite poudre verte servie dans la plupart des restaurants de sushis ? Face à la pénurie, les Japonais, dès début de l'ère Meiji, vers 1870, ont trouvé l'équivalent naturel de leur chère racine : une plante de la même famille des brassicacées, le raifort, qu'ils ont baptisée commercialement *servô wasabi* ou wasabi occidental. Certes, son aspect diffère de l'original, le raifort a une racine blanche plus longue, moins trapue, mais il a bien le même piquant, en plus puissant. C'est grâce à l'*armorata rusticana* que l'on peut préparer la poudre de wasabi que l'on reconstituera plus tard à l'aide d'un peu d'eau. Naturalisé japonais, le *servô wasabi* devient rapidement un fleuron de l'agriculture de Hokkaido. Et comme la couleur verte est restée très importante symboliquement pour les consommateurs nippons, les industriels ont eu recours à des colorants pour donner au raifort un aspect très proche du véritable wasabi. Il n'y a donc qu'au Japon, dans quelques restaurants de luxe, que l'on peut encore savourer le goût inimitablement raffiné du véritable wasabi. ■



En haut, le vrai
wasabi sous sa
forme originale

En bas, râpe
prêt à l'emploi



LES SPECIALISTES DES PRODUITS
ALIMENTAIRES JAPONAIS

Foodex SA
4, impasse des carrières - 75016 Paris - Tel. : 33(0)1 46 47 44 39

KINUGAWA & HANAWA



Janvier 2007 : ouverture du restaurant

KINUGAWA & HANAWA

26, rue Bayard 75008 Paris

Cuisine de Kyoto et sushis
Nouveauté : le teppanyaki

Cet événement marquera l'aboutissement des efforts que
Kinugawa poursuit depuis 1984 pour promouvoir en France une
cuisine japonaise authentique.

Bientôt vous pourrez consulter notre site

www.kinugawa.fr



Savourez la légende

BIERE KIRIN

一番搾り

Dessinez vos

PAPILLONS, LIBELLULES, CERISIERS EN FLEUR... BOUCHÉES DE RIZ À MOTIFS FLORAUX OU ANIMALIERS, LES MATSURI MAKIS SE MANGENT D'ABORD AVEC LES YEUX. DÉCOUVERTE D'UN ART ULTRA RAFFINÉ QUI VIENT DE DÉBARQUER EN FRANCE.

d

Par Tinka
Kemptner

e l'art à manger ! Ainsi pourrait-on qualifier les matsuri makis, ces bouchées de riz roulées dans des feuilles de nori et servis les jours de fête par des maîtresses de maison aux doigts de fée, ont le goût et l'esthétisme du Japon tel qu'on l'aime : raffinées à l'extrême, elles fondent dans la bouche et ravissent l'œil. Au début de l'été, la galerie parisienne Fraïch'attitude a eu la bonne idée d'organiser un stage de matsuri makis sous les auspices d'une ribambelle de dames de Kimitsu, dans la préfecture de Chiba, l'un des seuls endroits de l'archipel où l'on a encore le secret de ce régal photogénique.

Idéogrammes ou "Hello Kitty"

Food designers, artistes, chefs de cuisine et, bien sûr, Wasabi ont alors découvert un art rare qui demande doigté et patience.

Pour réussir son matsuri maki, le riz, délicatement vinaigré, doit être bien luisant. Et pour cela, il faut le refroidir tout doucement à l'aide d'un éventail, jusqu'à ce qu'il ait atteint la température du corps humain. Il faut aussi des lamelles de courges séchées qu'on a fait cuire dans un mélange d'eau, de saké, de sucre et de sel puis tremper dans des colorants naturels (sauce de soja, shiso...), sans oublier les feuilles de nori extra fines.

Côté technique, cela ne s'improvise pas non plus. Tout est dans le « tassage » du rouleau de riz à l'intérieur de la natte en bambou.

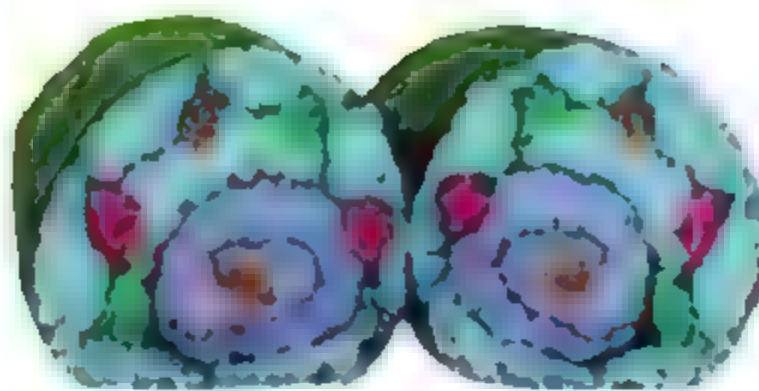
makis !

Même les plus expérimentés s'en remettent souvent à un mode d'emploi en images : on y suit, étape par étape, et souvent au millimètre près, la disposition des lamelles de courge multicolores sur un lit de riz blanc, pour que, une fois roulé et coupé en tranches, apparaissent les délicats motifs

Et pas n'importe quels motifs. Au printemps, les matsuri makis se parent d'iris et de cerisiers en fleurs, en été apparaissent des libellules et des escargots, en automne, place aux grappes de raisin et aux feuilles d'érable... Les grandes occa-



sions ont, elles aussi, leurs motifs : pour les mariages et les enterrements, les dames de Kinutsu savent même concocter des makis à kanjis (idéogrammes). Ces dernières années, elles ont aussi ajouté à leur répertoire des figures plus tendance telles Hello Kitty et autres personnages de manga propres à séduire les jeunes générations. Mais réussir de telles prouesses demande encore plus de temps et on ne s'étonnera pas que même au Japon, aucun restaurant ne propose ce type de plat plus proche de l'art que de la cuisine. ■



39 rue Sainte-Anne

75001 Paris

M° Pyramides

01 47 03 33 65

ouvert 7j/7j

Sans reservation

Pas de CB

www.kunitoraya.com





C'EST UN VRAI MYSTÈRE : ALORS QUE LA COMMUNAUTÉ JAPONAISE NE DÉPASSE PAS 1300 PERSONNES, ON ASSISTE, DEPUIS 3 OU 4 ANS, À MOSCOU, À UN VÉRITABLE BOOM DE LA GASTRONOMIE NIPPONNE. NOUS AVONS RECENSÉ PLUS DE 300 RESTAURANTS JAPONAIS SANS COMPTER CEUX, NOMBREUX, QUI SERVENT DES SUSHIS À CÔTÉ DU BORCHTCH OU DES CHACHLIKS. NOUS AVONS DÉNICHÉ QUELQUES JAPONAIS AUTHENTIQUES QUI ONT SU S'ADAPTER AU GOÛT RUSSE ET PROPOSENT SUSHIS AU CAVIAR OU MAKI À LA FRAISE !

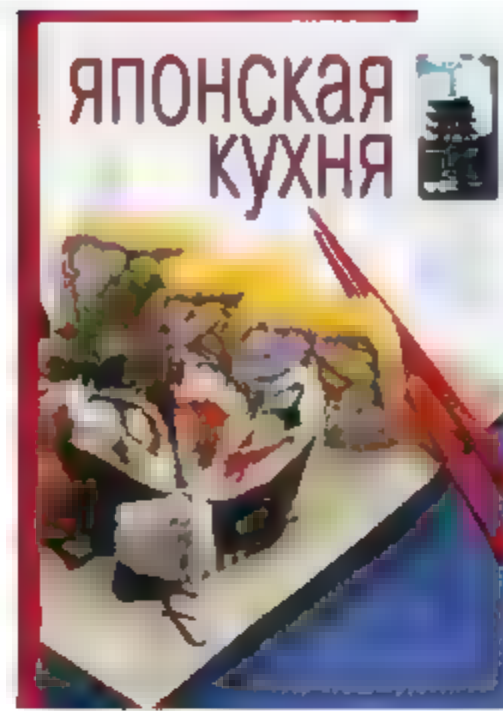
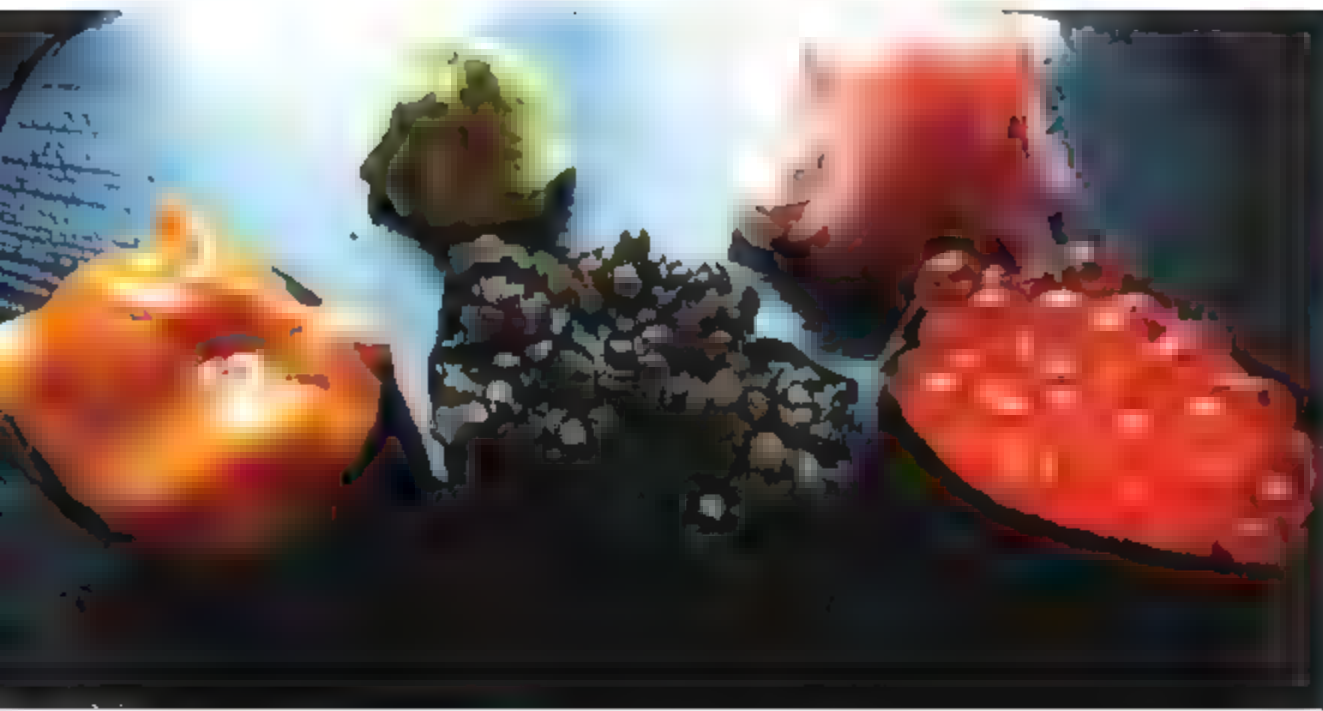
Week

end

Moscou !

Par Catherine
Belkhodja

direction la Place Rouge : l'occasion de faire connaissance avec le métro de Moscou, certainement le plus luxueux du monde : quais recouverts de marbre, statues de bronze, lustres de toute splendeur... Le régime stalinien ne plaisantait pas lorsqu'il s'agissait du confort du travailleur : on se croirait à l'opéra ! Pour le touriste, la seule difficulté est de se familiariser avec les caractères cyrilliques heureusement plus faciles à retenir que les kanjis. Il faut aussi s'adapter à une autre particularité du métro moscovite : les stations portent des noms différents en fonction de la ligne sur laquelle elles se trouvent ! Ainsi, par exemple, « Plotchad Revolyutsii », sur la ligne 3, devient « Okhotny Ryad » sur la 1. À l'extrémité de la Place Rouge se dresse la célèbre cathédrale de Basile le Bienheureux, avec ses multiples dômes en oignons multicolores, vérita-



Oursin et caviar chez
Sapporo et livre de
recettes nippon-russes

lire

Moscou

Saint-

Petersbourg,

de Catherine Zerdoun
Machette Evasion
Un excellent guide
dont la toute nouvelle
édition vient de
paraître



ble symbole de la ville. La légende raconte qu'après la construction de la cathédrale élevée pour commémorer la chute du khanat de Kasan, Ivan le Terrible fit crever les yeux des architectes Barma et Postnik, pour qu'ils ne puissent pas reconstruire le même chef-d'œuvre ailleurs.

C'est également là que se trouve le Goum, grand magasin construit par Pomerantsev en 1894 dans le style néo-russe et réaménagé en 1953. C'est un gigantesque bâtiment de 252m de long sur 88 m de large, structuré en trois passages reliés par des ponts et passerelles et recouvert d'une immense verrière. C'est là qu'autrefois le gratin du régime soviétique venait s'approvisionner en produits inaccessibles au commun des mortels. Aujourd'hui, toutes les grandes marques internationales y ont une vitrine et certaines boutiques y dépassent, en luxe, leurs homologues de Londres, New York ou Tokyo ! Les prix y sont d'ailleurs les mêmes, voire plus chers, et l'on se contentera de se percher sur l'un des petits ponts pour observer les passants en dégustant un thé ou une bonne vodka selon l'heure.

Dans presque toutes les rues attenantes à la Place Rouge, et notamment vers Teatrnaya, les sushi bars ont poussé comme des champignons mais leur qualité est souvent médiocre. Plusieurs chaînes de ce genre existent à Moscou exploitant le filon sushi avec plus ou moins de bonheur. Nous ne pouvons pas dire que nous avons adoré les « makis au chocolat » proposés par Planeta Sushi

mais l'atout majeur de ces chaînes est d'abord le prix, équivalent à celui d'un hamburger.

Pour notre premier déjeuner, nous avons opté pour un restaurant de l'excellente chaîne Sushi Vesla dont la décoration évoque l'intérieur d'un immense poisson. Au centre, une escouade de cuisiniers asiatiques débite à toute allure des sushis tout à fait acceptables au regard du prix : 380 roubles (moins de 10 €) pour un menu complet comportant en outre des tempuras, une soupe, des nouilles assaisonnées et même un tiramisu. Personne ne parlant l'anglais, il faut, comme au Japon, montrer ce qu'on veut sur la carte.

Sushis and so much more !

Vivement recommandés par l'ambassade du Japon, quatre restaurants seulement seraient authentiquement japonais : Ichiban Boshi, situé tout près du zoo et non loin, également, de la maison d'Anton Tchekhov ; Seiji, près du Park Kulturi, Kamakura, au nord de Tverskaya et Sapporo, un peu plus à l'est, sans doute le plus traditionnel avec ses petits salons de bois et ses shojis aux fenêtres. Ichiban Boshi (dont la devise est : « Sushis and so much more ») est une sorte d'*izakaya* très bruyante où les commandes sont transmises à haute voix par les serveuses aux cuisiniers qui officient derrière un immense comptoir. L'ambiance est un mixte entre la criée d'un port et une école maternelle car on vient ici en famille après la visite du zoo et les bambins galopent joyeuse-

ment entre les tables. Mais l'endroit vaut malgré tout la visite car la soupe au crabe y est divine et les yakitoris (à l'agneau, au bœuf ou au poulet), rebaptisés ici « kebabs », sont extrêmement savoureux. Seule concession à la culture locale : des makis au jambon fumé et à la mayonnaise, mais vous n'êtes pas obligé d'en prendre...

Des icônes aux makis californiens

Le circuit touristique plus ou moins obligé passe par la galerie Tretyakov qui, compte tenu de la richesse de ses collections, pourrait facilement être rebaptisée musée national.

Tous les chefs-d'œuvre de l'art russe, des origines au début du 20^e siècle y sont réunis avec plusieurs salles réservées aux icônes. Incontournable, même lorsque l'on est venu, avant tout, pour la gastronomie japonaise ! Nous avons d'ailleurs découvert, à deux pas de la Galerie, dissimulé au fond d'un jardin, l'un des meilleurs et des plus élégants restaurants japonais de Moscou, le café Cad. En été, on déjeune dehors sur des tables basses aux formes doucement arrondies dans un décor minimaliste : quelques cailloux, une fontaine et un jardin japonais miniature. World music, agréable et discrète. A l'intérieur, vous pourrez choisir entre plusieurs styles d'espaces : le petit salon orange, gai et tonique, pour un déjeuner rapide entre deux expositions ou la grande salle avec ses tables dorées pour un dîner romantique... La carte, concoctée par un chef coréen très nipponisé, propose un festival de saveurs avec une dominante de makis californiens à base de saumon, d'avocat, d'anguille caramélisée... le tout d'une fraîcheur exquise. Une adresse à ne donner qu'aux vrais connaisseurs !

Ne manquez pas non plus la visite de la maison de Tolstoï, voisine, quant à elle, de la Nouvelle Galerie Tretyakov (métro Park Kultury) où sont exposés les artistes les plus représentatifs de l'art russe contemporain.

Située au bord d'un parc privé dans lequel l'écrivain aimait se promener chaque jour, cette maison de bois, l'une des dernières encore debout à Moscou, est un véritable havre de paix à l'abri de l'agitation et des voitures. Tolstoï y a vécu de 1895 à 1901

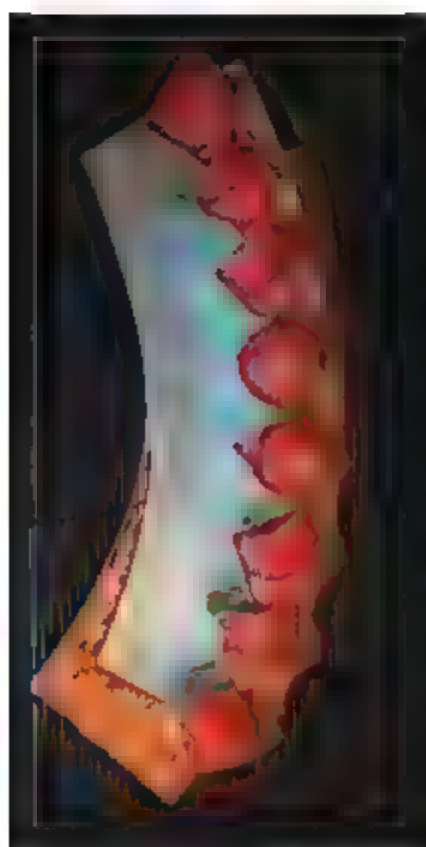
Vous y découvrirez sa passion secrète : la cor-

A savoir avant de partir

Un week-end à Moscou ne s'improvise pas à la dernière minute comme s'il s'agissait de n'importe quelle capitale européenne. La Russie est encore très bureaucratique et les visas, surtout en période touristique, doivent être demandés un mois à l'avance. En deçà de ce délai, on vous appliquera le tarif « urgent » : 111 euros ! Pour obtenir ce visa, il faut obligatoirement justifier d'un hébergement ou avoir une lettre « d'invitation ».

Si vous ne connaissez personne sur place, le mieux est de vous adresser à une agence spécialisée comme Inexco Voyages (www.inexco.fr) qui vous procurera cette fameuse lettre et ira pour vous à l'ambassade. N'hésitez pas à réserver un transfert aéroport-hôtel car il n'y a ni train ni métro qui rejoigne le centre-ville. Côté argent, en revanche, pas besoin de changer des roubles avant de partir, il y a partout des distributeurs de billets.

Au Café Cad
l'anguille est servie
avec du sésame



Les makis à la
fraise : une
spécialité de Seiji

TAKAOKAYA

Nori

cultivateur
et fabricant depuis
1890.



Thé vert de Shizuoka

ISO 14001
Restauration & detail



Tél. - Fax

01 30 90 80 64

lemaitre franck
@
wanadoo.fr

Distribué par FOODEX

Bonnes adresses

Sushis Vesla

25 Tch tsa likovskaia
(à deux pas de la
place Loubianskaïa en
descendant vers la
Place Rouge)

Tél. : 937-0521

Café Cad

3 Toimaouevski per
(Tout de suite à droite
en sortant de la
Galerie Tretyakov)

Tél. : 239-9115

Seiji

5/2, Kosomolsk,
Prospekt,

Tél. : 246-7624

Ichiban Boshi

22 Krasnaya
Presnya

Tél. : 255-0909

Kamakura

31 Dorigorukovskaya
Tél. : 978-0407

Sapporo

14 Prospekt Mira,
Tél. : 207-8253

Peshka Cafe

26 Ostojeka
Tél. : 203-2838

Turandot

26/5 Tverskoy
boulevard
Tél. : 739-0011

Café Pouchkine

26a Tverskoy
boulevard,
Tél. : 629-5590

donnerie, ainsi que sa première bicyclette, étrennée à l'âge de 70 ans !

A deux pas, le café Peshka est un restaurant « branché » dont la déco décalée mélange la brique brute et la vidéo. Vous pourrez commander de délicieux sushis à cheval sur une balançoire ou vautré dans de confortables canapés de cuir en regardant des clips des années 70.

Makis au caviar ou à la fraise

A moins que vous ne préfériez vous offrir un vrai repas japonais dans un décor raffiné fait de bois, d'ardoise et de granit : chez Seiji, tout est d'un goût exquis. Les serveuses, en kimono très tendance, sont à la fois discrètes et attentionnées. A l'extérieur, de grands boxes de bois et des banquettes garnies de coussins comme en Ouzbekistan permettent presque de s'allonger.

Les plats, très raffinés eux aussi, sont aussi agréables à contempler qu'à déguster : outre les « Moscow makis » au caviar et à l'avocat, nous avons été impressionnés par un « avocado maki » à l'avocat et au crabe, surmonté de fines tranches de fraise. Audacieux mais subtil et parfumé.

Depuis six ans, les Russes semblent se passionner pour le Japon. Les mangas ont de plus en plus de succès et l'écrivain Haruki Murakami qui sortait autrefois discrètement ses livres, est maintenant l'un des auteurs les plus lus après Stephen King, s'enthousiasme Irina, rencontrée au musée des arts orientaux.

« Comme il n'était pas simple d'obtenir les visas et de voyager, l'Asie faisait partie de nos



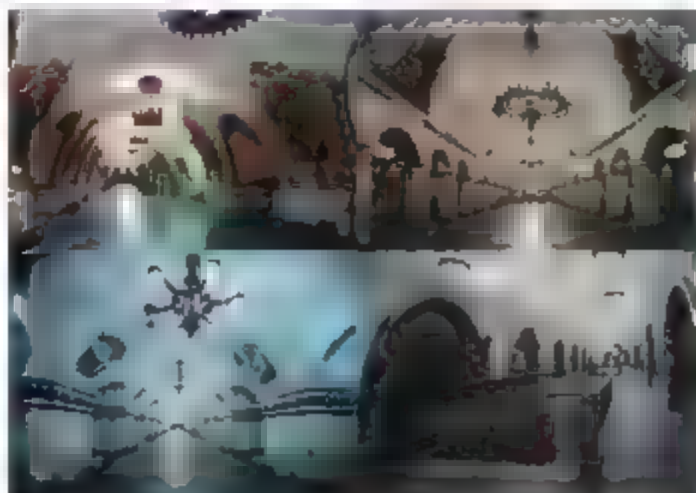
Sushis d'anguille grillée, un must chez Sapporo.

rêves et le plus inaccessible était et reste toujours le Japon. Alors on se ruait sur le cinéma japonais. »

Plus de sushiya que de Mc Do

Les Russes, explique Irina, ont pris l'habitude d'aller au moins une fois par mois dans un restaurant japonais alors qu'il y a à peine cinq ans, cela paraissait inenvisageable de manger du poisson cru. « Il y a l'aspect bon pour la santé, bien sûr, mais l'un des premiers signes de richesse pour les « Nouveaux Russes » fut de payer très cher quelque chose qui paraissait immangeable à la masse ! Depuis, les restaurants japonais se sont démocratisés et il y en a plus que des Mac Do ! » Mais ils ne sont pas tous du même niveau, loin s'en faut, et la qualité se paie : il n'est pas rare que l'addition atteigne 2000 ou 3000 roubles (60 à 85 euros). C'est le cas de l'excellent restaurant « Sapporo » où me conduit Irina, et où l'on vous propose de délicieux makis au caviar servis seuls ou, pour le plaisir des yeux, avec d'autres makis d'œufs de poisson jaunes, verts ou rouge...

L'opéra ? Une salle de danse ? Tout simplement le métro de Moscou.



Turandot : la gastronomie japonaise dans un décor digne de Versailles.



Les oeufs de poisson,
mis en scène avec
humour chez Seiji.

Le décor, d'une sobriété toute nippone, se prête parfaitement à ces expériences de dégustation méditative : une grande allée de bois avec, de chaque côté, des espaces individuels feutrés qui incitent au calme. Gardez pour le dernier soir, l'incroyable restaurant Turandot ! Le décor, inspiré du château de Versailles, joue la carte « grand siècle » : colonnes torsadées, dorures, lustres et miroirs, petit manège au centre avec un quatuor de musiciens raffinés en costumes d'époque... Ici, on ne craint pas d'en faire trop Marie-Antoinette en personne viendra prendre votre commande tandis que la harpiste égrenera de ses doigts délicats une délicieuse fugue de Bach ou un menuet de Mozart, accompagnée par une épinette ou un violoniste en grand appareil. Le plus surprenant, c'est qu'avec un tel décor, la carte soit presque entièrement japonaise avec

quelques créations vraiment originales comme le « tofu aux arômes de sésame, figues marinées au caviar », le « maki au magret de canard, mangues et pêches » ou encore les sushis de thon au foie gras. Les desserts sont concoctés par le pâtissier du café Pouchkine qui jouxte l'établissement. Leur chocolat, Bécaud avait raison d'y emmener Nathalie, est effectivement exceptionnel. ■

Les wasabi tobiko,
rouleaux californiens
à déguster chez Seiji.



KIOKO

LE GOÛT DU JAPON 京子 CHEZ VOUS

PLUS DE 3000 ARTICLES SUR DEUX ÉTAGES POUR CUISINER JAPONAIS

Thés, sushis, soupes...
... ainsi qu'un large choix de vaisselle japonaise





Magasin :
46 RUE DES PETITS CHAMPS - 75002 PARIS
Tél : 01 42 61 33 65 - Fax : 01 40 15 91 00

Pour les professionnels
37-39 RUE LÉON GEFFROY - 94400 VITRY/SEINE
Tél : 01 45 21 46 99 - Fax : 01 45 21 16 44

Beaune

Le Japon sous de bons auspices

LES JAPONAIS CONNAISSAIENT LE BOURGOGNE. C'EST AU TOUR DES BOURGUIGNONS DE SE METTRE AU POISSON CRU...

L

Par Patrick
Manasson

es relations entre la Bourgogne et le Japon ne datent pas d'hier. Mais jusqu'à présent, la rencontre se faisait plutôt autour des grands crus que d'un plateau de sushis.

Or, depuis deux ans, c'est la gastronomie nipponne qui s'est installée au cœur du vignoble bourguignon avec l'ouverture presque simultanée de deux établissements de très haut niveau dirigés, l'un et l'autre par un chef japonais hors pair.

Tout a commencé en 1997 lorsqu'un jeune chef de partie de chez Lameloise, le trois étoiles de Chagny, Laurent Peugeot, décide de partir pour le Japon. Il travaille comme chef au Cordon Bleu, à Tokyo mais profite de tout son temps libre pour se former à la cuisine japonaise. Quatre ans plus tard, il n'a qu'une idée en tête : ouvrir chez lui, au milieu des vignes, un restaurant unique qui allierait la qualité des produits du terroir à la rigueur et à l'esthétique japonaise, « une cuisine qui régalerait les yeux autant que les papilles ». Un pari loin d'être gagné à l'avance au pays du jambon persillé et du bœuf bourguignon ! Mais Laurent s'accroche à son idée et ouvre, en 2001, le Charlemagne à Pernand Vergelesses, face aux buttes des célèbres Corton-Charlemagne, où il propose une carte plutôt décoiffante pour la région : homard au curcuma d'Okinawa et champignons enoki, bar de ligne parfumé au

yuzu (agrumes japonais) ou encore un foie gras à l'anguille caramélisée façon unagi accompagné de confiture de céleri et de fleur de sel au matcha ! Le décor du restaurant, la présentation ultra raffinée des plats doivent beaucoup au séjour de Laurent au Pays du Soleil Levant mais les produits, tels le fameux "pigeon de M. Michon", et bien entendu les vins, sont presque tous issus de la production locale. Passionné par les accords mets-vins, Laurent propose en effet plus de 500 appellations, presque toutes issues du vignoble bourguignon.

Résultat : un macaron au Michelin, une salle qui ne désemplit pas et qui l'oblige à recruter de nouveaux collaborateurs dont une bonne partie vient du Japon. Actuellement, le restaurant tourne avec une moyenne de 8 à 9 personnes en cuisine dont 4 japonais.

Connaissez-vous le brie au shiso ?

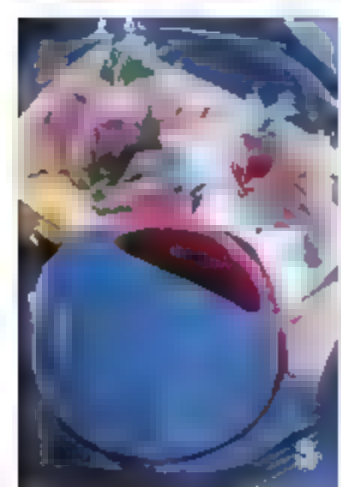
Cette réussite spectaculaire a permis à Laurent Peugeot de réaliser un autre rêve : ouvrir, en Bourgogne, un restaurant authentiquement japonais. Début 2005, à l'emplacement d'une ancienne droguerie, il ouvre le Sushikai, un véritable coin de Japon aux portes de Beaune. Au bout d'un long corridor de pierre et de bois inspiré des machiya de Kyoto, on pé-



1, 2 et 4 : créations de Laurent Peugeot du Charlemagne. 3 : sashimi de Bisson.

© photos P. Manasson

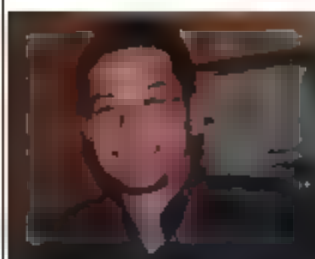
*Les hospices. Cette année, la vente aux
enchères des grands crûs aura lieu le
dimanche 19 novembre.*



Bonnes adresses

Le Charlemagne

21420 Pernand
Vergeïsses
Tél : 03 80 21 51 45
F mar et mer
www.echarlemagne.fr



Sushikai

50 fg Saint-Nicolas
21200 Beaune
Tél : 03 80 24 02 87

Bissoh

1a rue du fg Saint
Jacques
21200 Beaune
Tél : 03 80 24 99 50
www.bissoh.com

A signaler également, à Beaune, le Jardin des Remparts
10 rue de l'Hôtel Dieu
Tél : 03 80 24 79 41
Laurent Peugeot (en photo ci-dessous) y a fait ses classes auprès de Roland Chanlaud, l'un des chefs les plus originaux de la région auteur d'une cuisine précise et souvent surprenante



■ ■ ■ nêtre dans une salle moderne ouvrant sur un jardin à la fois végétal et minéral d'où parvient un agréable bruit de cascade.

C'est sans hésiter, que Laurent a confié les clés du Sushikai à Masami Akaogi (en photo ci-contre), son ancien second au Charlemagne. A eux deux, ils élaborent une carte à base classique, (sushis et sashimis sont d'une fraîcheur irréprochable), auxquels s'ajoutent quelques créations étonnantes comme les tempuras d'escargots servis accompagnées de *chasoba* (nouilles de sarrasin et thé vert) ou encore l'exceptionnel pigeon du Louhannais « grillé en croûte de sésame, cuisse marinée en *karaage* ». Mention particulière pour les desserts avec un surprenant « gâteau mascarpone, sauce fraise, glace azuki » ou encore une subtile « mousse matcha et sésame blanc » servie avec de l'ananas frais. Il ne faut pas manquer, auparavant, de goûter l'une des spécialités du chef : le brie en tranches, farci de sésame grillé et de feuilles de shiso : une merveille !

Là encore, le succès est au rendez-vous et la reconnaissance, dès la première année d'exploitation, prend la forme de deux fourchettes au Michelin, un comble pour récompenser une cuisine qui se déguste avec des baguettes !

Un "canon" avec vos sashimis

Les habitants de Beaune qui apprécient la cuisine japonaise ont décidément beaucoup de chance car à ces deux adresses s'en ajoute une troisième tout aussi excellente : le Bissoh, ouvert en 2004 par Sachiko et Mikihiro Sawahata à quelques mètres des fameux hospices. Véritable pionnier dans la région (Bissoh a ouvert six mois avant Sushikai), ce couple d'amoureux du Bourgogne, s'est mis en tête de démontrer que la cuisine japonaise se marie parfaitement avec le vin, à condition, bien sûr, de savoir les choisir (voir à ce sujet Wasabi n°8, « le cru et les crus »).

Tandis que Mikihiro est aux fourneaux (en plus de la cuisine japonaise, il a étudié la cuisine thaïlandaise à Bangkok et la cuisine italienne à Naples), Sachiko qui a fait des études d'œnologie, sélectionne avec soin les quelque 250 vins de la carte, privilégiant les vins naturels comme le « Canon », élaboré en Ardèche



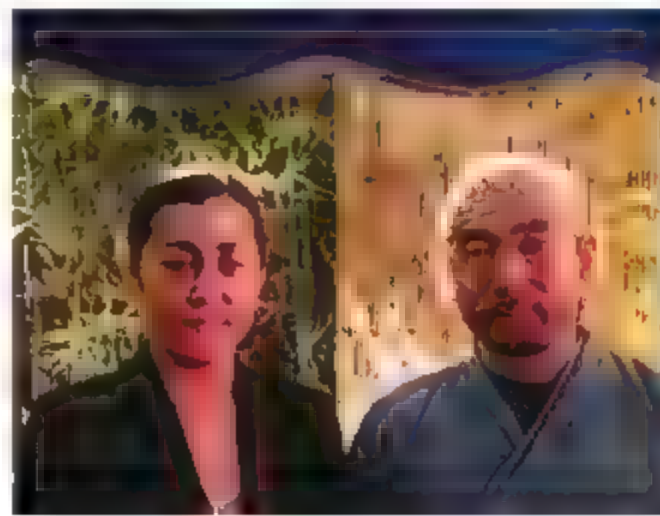
Le pigeon de Monsieur Michon interprété par L. Peugeot

par l'un de ses compatriotes, M. Ooka.

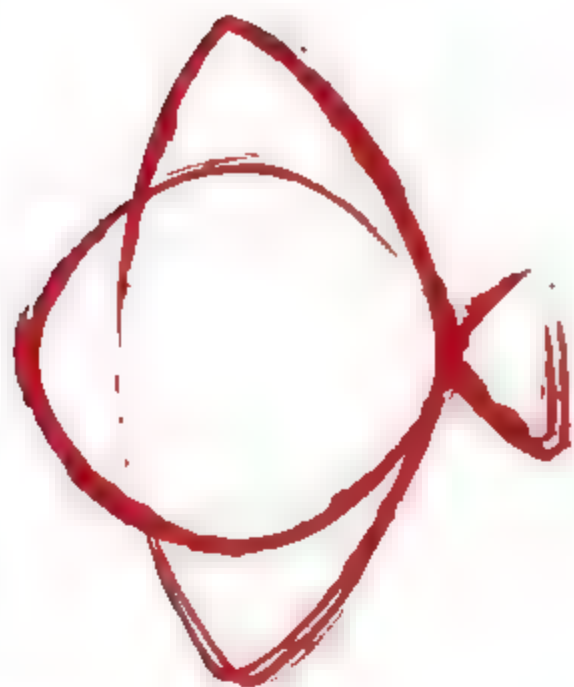
Le nom de ce vin, explique Sachiko, vient de l'expression « boire un canon » qui plaît beaucoup aux Japonais.

Installé dans une maison ancienne avec un très joli jardin d'inspiration japonaise, Bissoh, dont la clientèle est composée en majorité de vignerons (comme quoi, il faut se méfier des clichés) propose aussi bien des sushis que des brochettes ou du teppanyaki. Une seule règle : tous les produits sont biologiques et la plupart des légumes proviennent du potager familial. Nous avons particulièrement apprécié le bento déjeuner comprenant sushis, sashimis, brochette, *karaage* de poulet et poisson *teriyaki* et facturé seulement 18 € ! Tout est délicieux et authentique chez les Sawahata, à commencer par l'accueil, simple et chaleureux.

Et s'il vous reste un peu de temps, Beaune est aussi célèbre pour ses hospices qui sont, au passage, un pur chef-d'œuvre de l'architecture gothique...



Sachiko et Mikihiro Sawahata vous accueillent au Bissoh.



matsuri

livraison à domicile

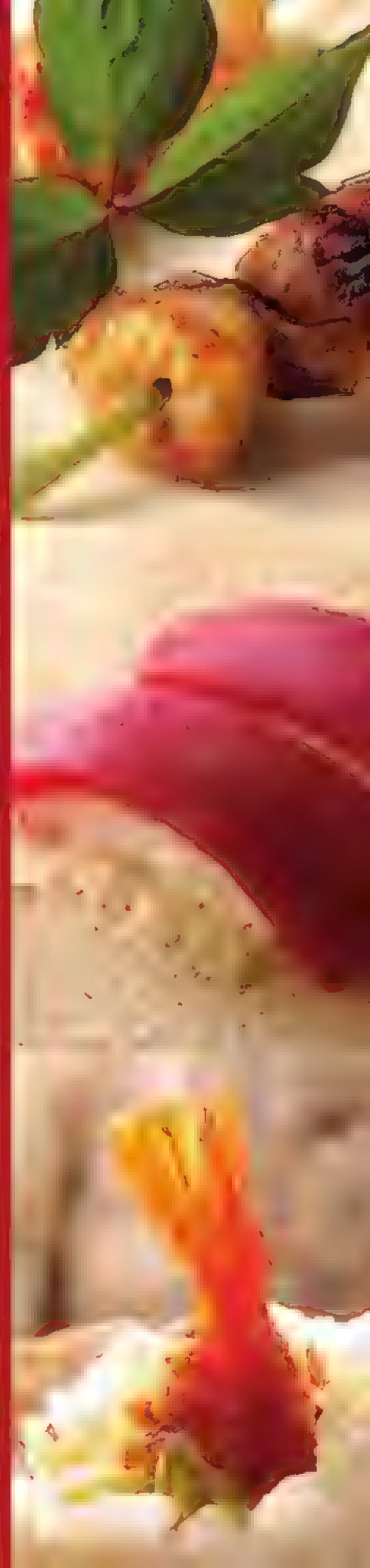
Envie de sushi, maki, sashimi ou d'un plat cuisiné japonais à la maison ou sur votre lieu de travail...



 01 40 26 11 13  01 40 26 12 13

Livraisons 7 jours sur 7

à l'heure de votre choix, sans minimum de commande. Découvrez notre carte complète sur www.matsuri.fr



Koyasan

les nourritures célestes



NICHÉ DANS UN ÉCRIN DE CYPRÈS, DE PINS, DE CRYPTOMERIAS ET DE CÈDRES SÉCULAIRES, AU CŒUR DE LA PÉNINSULE DE KII, LE MONT KOYASAN EST L'UN DES HAUTS LIEUX DU BOUDDHISME JAPONAIS. ON PEUT Y SÉJOURNER DANS UN TEMPLE ET DÉCOUVRIR UN MODE DE VIE QUI N'A PAS CHANGÉ DEPUIS PLUS DE 1000 ANS.

Par Jean-Luc
Toula-Breysse

Tout commence en 816 quand le moine Kūkai (774-835), après avoir obtenu l'autorisation gouvernementale d'édifier un ermitage, établit en cet endroit une communauté religieuse qui ne fera que croître de siècle en siècle. Connu sous le titre posthume de Kōbo-Daishi, cet érudit, peintre, poète et calligraphe, est une figure emblématique au Japon. C'est lui qui fonde l'école Shingon proche par ses rituels des enseignements transmis au Tibet et en Mongolie.

« Merveilleux jardins de symboles », le Shingon met en avant la récitation des mantras et la visualisation de mandalas.

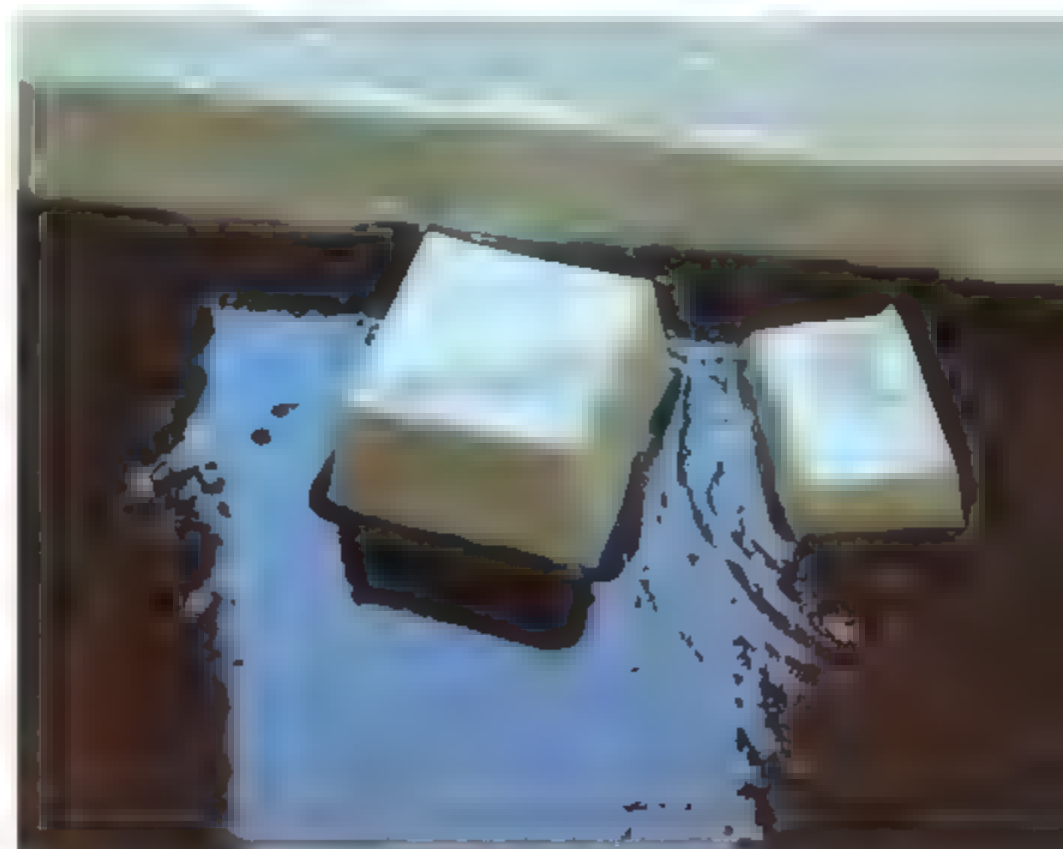
Une cuisine 100% naturelle

Actuellement, sur les 117 monastères recensés, 53 disposent de chambres d'hôtes. Ces temples-auberges (*shukubō*) offrent gîtes et couverts aux pèlerins et aux touristes pour une somme allant de 9000 à 35 000 yens par personne et par nuitée. L'accueil y est traditionnel. Tatamis, futon, cloisons coulissantes et repas servi sur un plateau de laque apaisent les citadins de passage. Au menu, de délicates préparations du *shojin ryori*, une cuisine végétarienne, introduite au Japon au XII^e siècle qui accorde aux produits naturels une place majeure. Préparés avec soin, plantes sauvages, racines, tiges, fanes, champignons, légumes de saison, algues, soupe de miso, riz et tofu constituent le dîner. Populaire aujourd'hui dans l'ensemble de l'archipel, le goûteux *koyadofu* (tofu déshydraté) est né sur ce plateau situé à 900 m d'altitude. Une nuit d'hiver, des moines cuisiniers auraient oublié dehors du tofu et l'auraient retrouvé congelé. En ajoutant de l'eau, ils auraient expérimenté une sorte de lyophilisation avant l'heure. Les différentes préparations culinaires jouent de nos ■■

Une spécialité : le tofu de sésame

Le Mont Koya est célèbre dans tout le Japon pour son fameux gomadofu ou tofu de sésame, particulièrement goûteux et fondant. Contrairement aux idées reçues, le gomadofu ne contient pas de soja. Ce flan de couleur crème est obtenu uniquement à partir de la partie centrale des graines de sésame, le noyau, entièrement débarrassées de leur enveloppe auxquelles on

ajoute juste un gélifiant naturel. Il en résulte une pâte onctueuse, collante agréablement au palais et dont le goût est sans doute l'un des plus fins de la gastronomie nipponne. Il est toujours consommé en entrée, arrosé d'un filet de sauce de soja et accompagné d'une pointe de vrai wasabi. A ne manquer à aucun prix lors de votre passage à Koyasan.





■ ■ sens. Une cuisine saine, selon l'adage bouddhique, favorise l'accès à l'Eveil. Mais à Koyasan, la pitance monacale s'apparente à un festin.

Avant le petit-déjeuner, les plus courageux peuvent assister aux cérémonies matinales. A l'aube, dans les temples, les officiants psalmodient des sutras. Les monastères de la plénitude demeurent propices au recueillement. Malgré une série d'incendies, plusieurs édifices témoignent encore de la ferveur religieuse.

Interdit aux femmes jusqu'en 1872

L'enceinte cérémonielle du Garan et le temple principal, le Kongobu-ji, méritent la visite avant de découvrir la stupéfiante nécropole Okuno-in, protégée par une végétation impénétrable. Des lanternes de pierre circonscrivent les chemins de cette cité des morts aux trois cent milles pierres tombales, des plus monu-

mentales aux plus modestes. Les dépouilles de célèbres aristocrates ou de guerriers reposent aux côtés d'anonymes. La promenade se termine près du temple des dix mille lampes où des pèlerins, facilement reconnaissables à leur tenue blanche, leur chapeau conique et leur chapelet, prient sur la tombe du maître Kūkai. Autrefois exclusivement voué aux retraites et à l'étude des textes sacrés, interdit aux femmes jusqu'en 1872, Koyasan accueille chaque année plus d'un million de visiteurs dont un nombre sans cesse croissant d'étrangers.

Rares sont ceux, cependant, qui s'élancent depuis le bas, à l'assaut des sinueuses sentes menant au sommet du Koyasan, une ascension rythmée par cent trente deux pierres monolithes. La plupart préfèrent emprunter le train à crémaillère tout aussi pittoresque mais beaucoup moins fatigant... ■

lire

Saisons

japonaises

de Nicole-Lise Berheim (Payot)
récit sincère d'un séjour à Koyasan

AGENCE DE VOYAGES
SPÉCIALISÉE JAPON

JAPON

11 Rue Villedo ~ 75001 PARIS
Tel: 01 42 96 09 32
www.destinationjapon.fr

Ouverture:
Du lundi au Vendredi 09h - 19h
le samedi 09h - 18h

Info

■ Pratique

Office national du tourisme japonais.

4, rue de Ventadour, 75001 Paris

Tél. : 01-42-96-20-29

Koyasan Tourist Association.

636 Koyasan, Ito gun, Wakayama

Tél : (0081) 736 56 26 16

<http://www.koya.org/> (site en anglais)

■ Transport aérien

Japan Airlines et Air France opèrent des vols en code share Paris-Osaka. Jaltour (www.jaltour.fr) inclut le Mont Koya dans certains de ses circuits.

■ Loger dans un temple

Pour les méditatifs : le Muryoko-in (30 chambres)

611 Koyasan, Ito gun, Wakayama

Tél : (0081) 736 56 21 04

Pour les voyageurs sensibles à l'authenticité : le Rengejo-in (48 chambres).

700 Koyasan, Koya-cho, Ito-gun, Wakayama. Tél.

(0081) 736 56 22 33

Pour en savoir plus :

<http://www.shukubo.jp/eng/index.html>

(site en anglais)

■ Gourmandises

Pâtisserie Nampodo, adresse à ne pas manquer pour ses gâteaux parfumés au saké,

803 Daimon, Koyasan, Koya cho, Ito gun, Wakayama.

Tél. (0081) 736 56 23 16

La liste des restaurants japonais à Paris et en France

IL Y A PRÈS DE 400 RESTAURANTS JAPONAIS A PARIS ET PLUS D'UNE CENTAINE EN PROVINCE. NOUS N'INDIQUONS ICI QUE CEUX QUI DISTRIBUENT WASABI (MERCI À EUX), SANS PORTER DE JUGEMENT SUR LEUR QUALITÉ OU LEUR AUTHENTICITÉ. POUR EN SAVOIR PLUS, NOUS VOUS INVITONS À VOUS RENDRE SUR NOTRE SITE : WWW.WASABI.FR OÙ VOUS TROUVEREZ DE NOMBREUX AVIS DE LECTEURS ET POURREZ DONNER LE VÔTRE. LES ADRESSES EN BLEU NE SONT PAS DES RESTAURANTS MAIS SONT DES POINTS DE DISTRIBUTION DE WASABI.

• **HIGUMA** •
Spécialité de ramen



163 rue Saint Honoré 75001 Paris
Tél : 01 58 62 49 22
Ouvert tous les jours

1^{er} arrondissement

DESTINATION JAPON	01 42 96 02 32
11 rue Viljeu	
EBISU	01 42 61 05 90
19 rue St Roch	
EDOKKO	01 58 62 49 21
163 rue Saint Honoré	
ESPACE CULTUREL BERTIN POIRÉE	
8-12 rue Bertin Poirée	
FUJITA	01 42 61 42 93
41 rue St Roch	
FUKUYA	01 42 97 47 30
49 rue de l'Arbre sec	
HELLO SUSHI	01 42 96 37 27
43 rue St Anne	
HIGUMA	01 47 03 38 59
32bis rue St Anne	
HIGUMA	01 58 62 49 21
163 rue Saint Honoré	
JAPORAMA	01 42 36 21 30
35 rue Eblenne Marcel	

KILALA	01 47 03 35 57
7 rue des Moulins	
KINUGAWA	01 42 60 65 07
9 rue du Mont Thabor	
KUNITORAYA	01 47 03 33 65
39 rue Ste Anne	
LAI LAI KEN	01 40 15 96 90
7 rue Sainte Anne	
LIBRAIRIE JUNKUDO	01 42 60 89 12
18 rue des Pyramides	
LO SUSHI	01 42 33 09 09
1 rue du Port-neuf/sous sol	
MATSUDA	01 42 60 28 38
19 rue Saint Roch	
MATSURI RICHELIEU	01 42 61 05 73
36 rue de Richelieu	
MEI KO	01 40 26 15 78
27 rue du Bouloi	
MIDORY	01 42 97 47 30
49 rue de l'Arbre Sec	
MIYOSHI	01 42 86 80 60
11 rue Danielle Casanova	
NABATO	01 49 26 07 70
7 rue du 29 Juillet	
NAJEWAYA	01 40 20 43 10
11 rue Sainte-Anne	
NODAWA	01 42 86 03 42
272 rue Saint Honoré	
OFFICE DU TOURISME JAPONAIS	
4 rue Ventadour	01 42 96 20 29
OKI	01 42 33 79 65
35 rue du Port-Neuf	
RANMARU	01 42 96 08 80
25 rue de Richelieu	
SAGANO	01 40 41 04 45
10-12 rue des Prêcheurs	
SAPPORO RAMEN	01 40 15 98 66
276 rue Saint Honoré	
SAPPORO RAMEN	01 42 60 60 98
37 rue Sainte Anne	
SHIOSAI	01 42 33 70 47
4 bis, place Sainte Opportune	

SUSHI COMPANY	01 55 35 34 00
22 rue des pyramides	
SUSHI GAN	01 42 97 44 48
41 rue des Petits Champs	
SUSHIRAMA	01 40 26 30 75
14 rue Bertin Poirée	
TAKARA	01 42 96 08 38
14 rue Molière	
TORAYA (pâtisseries)	01 42 60 13 00
10 rue Saint-Florentin	
TOTOYA	01 42 21 41 88
21 rue Saint Denis	
VILLA TOKYO	01 42 36 02 41
14 rue du Cygne	
WA	01 40 26 40 01
8 rue Coquillière	
YAGINIKU	01 42 96 27 60
11 bis rue Sainte-Anne	
YASUBE	01 47 03 96 37
9 rue Sainte Anne	
YOU HEISEI	01 42 60 55 60
11 rue Sainte Anne	
ZEN	01 42 61 93 99
8 rue de l'Echelle	




NODAIWA

Paris Tokyo

Spécialité d'anguilles grillées,
une tradition japonaise

272, rue Saint-Honoré, Paris 1^{er}
01 42 86 03 42



TAKARA

14 rue Molière
75001 Paris
01 42 86 03 42
Fermé sam. et dim. Midi
Lun. toute la journée

2^e arrondissement

AICHI	01 42 96 93 51
86 rue de Richelieu	
AOKA	01 42 60 26 22
106 rue de Richelieu	
BOOK OFF (Hôtels)	01 42 60 00 66
29 rue St Augustin	
COMPTON DU SUSHI	01 53 40 88 88
36/38 passage du Ponceau	
DEVANT VOUS	01 42 96 98 27
80 rue de Richelieu	
EDOKKO	01 40 07 11 81
27 boulevard des Italiens	
FURUSATO	01 42 33 49 61
60 rue Montorgueil	
HOKKAIDO	01 42 80 50 95
14 rue Chabannais	
JUNYA (ÉPICERIE)	01 42 86 02 22
46 rue Sainte Anne	
KIM CHI	01 42 96 55 76
5 rue de Louvois	

KINTARO	01 47 42 13 14
24, rue Saint-Augustin	
KIKKO	01 42 63 33 88
46 rue des Petits Champs	
KOETSU	01 40 15 99 90
42 rue Sainte-Anne	
KORIN	01 40 20 49 93
58 rue Sainte-Anne	
KOUCHIYAKI	01 40 20 94 45
41 rue Sainte-Anne	
KYOTORI	01 42 60 06 99
10 rue Chabannais	
MATSU SUSHI	01 40 26 35 06
18, rue de Turbigo	
MATSURI SUSHI	01 40 26 11 13
26 rue Léopold Bellan	
MOMIDJI	01 47 42 82 58
8, rue de Hanovre	
NEW TOKYO	01 45 08 55 50
37 rue Montmartre	
NIPOTORI	01 42 38 95 88
157 rue Montmartre	
OGURA	01 47 42 77 79
20 rue de la Michodière	
OISHI	01 42 96 46 94
108 rue de Richelieu	
OKINAWA	01 42 96 21 68
19, rue Saint-Augustin	
OZEKI	01 42 60 98 48
10, rue Chabannais	
TAKE	01 40 17 08 08
10, rue de Port Mahon	
TOKYO A PARIS	01 47 42 33 22
19, rue d'Antin	
TOKYO SUSHIS	01 45 08 15 50
37, rue Montmartre	
TOYOTOMI	01 42 86 02 86
24 rue des Petits Champs	
YAMAMOTO	01 49 27 96 26
8, rue Chabannais	
YOKOSUNA	01 45 08 52 75
2, rue Léopold Bellan	

3^e arrondissement

TAÉKO	01 48 04 34 59
39 rue de Bretagne (m ^{ts} Enfants rouges)	
SUSHI BAR	01 42 74 76 21
9, rue de Bretagne	
SUSHIBOX	01 42 74 56 15
40, rue de Turenne	
SUSHI WEST	01 42 75 50 00
10, rue de Bretagne	
YOSHIGAWA	01 48 04 35 00
184 rue St Martin	

4^e arrondissement

AKATSUKI	01 42 78 71 27
15 rue des Archives	
ALLO SUSHI	01 44 61 93 73
13, rue Cloche Perce	
AOYAMA	01 42 74 53 92
22 bis, rue de la Verrerie	
BISTRO TOKYO	01 42 72 11 11
20 rue des Lombards	
ISAMI	01 40 46 06 97
4 quai d'Orléans	
KYO	01 42 72 56 48
9 rue de la Verrerie	
MIKA	01 48 04 04 80
38 rue des rosiers	
MINORI	01 44 78 07 68
14 rue de la Cloche percée	
SUN	01 48 04 89 88
14 bd de Sebastopol	
LE PALAIS DES THÉS	01 48 87 81 60
64 rue Vieille du Temple	
SUSHI PARADIS	01 42 78 98 83
7 rue François Miron	
TAKAOKA	01 42 74 17 96
76, quai de l'Hotel de Ville	
TAKINI	01 42 77 43 82
24 rue Vieille du Temple	

5^e arrondissement

AKIDA	01 43 36 67 43
121 rue Monge	
ASHA TEE	01 43 26 39 90
47 rue de la Montagne Ste Geneviève	
GIN KAN	01 43 54 57 98
4 rue des Fossés St Jacques	
MAGIKU	01 43 54 70 07
14 rue de Pontoise	
MATSUDO YAKI	01 47 07 68 39
43, rue Moutetard	
PLANET SUSHI	01 44 08 75 00
111 rue Monge	
SASHIM BAR	01 43 54 57 98
4 rue des Fossés St Jacques	
SUSHI ICHISAN	01 47 07 58 85
11 rue Berthollet	
YAGU	01 43 54 01 11
20, rue Saint Séverin	

6^e arrondissement

AZABU	01 46 33 72 05
3, rue Andre Mazet	
ITADAKI	01 43 26 68 25
64, rue Monsieur le Prince	

HAMAFUSA	01 43 26 50 29
4, passage de la petite boucherie	
JAPOTORI	01 43 29 00 54
41 rue Monsieur le Prince	
KILAL (SALON DE THÉ)	01 43 25 65 64
31 rue des quatre vents	
KIM'S ORIENT EXTREME	01 45 48 92 27
4, rue Bernard Palissy	
KYOTORI	01 43 54 48 44
61 rue monsieur le Prince	
MANDARINE SUSHI	01 42 22 25 21
32 rue St Placide	
SUSHI HOUSE	01 43 25 54 85
50, rue Dauphine	
TOKUGAWA	01 42 22 32 59
49 bd du Montparnasse	
TOKYOTORI	01 55 42 02 56
18 rue monsieur le Prince	
TSUKUZI	01 43 54 65 19
2 bis, rue des Ciseaux	
YAKI JAO	01 42 22 17 74
8, rue du Sabot	
YEN	01 45 44 11 18
22 rue St Benoit	
YUSHI	01 44 07 03 11
8, rue des Clochers	

7^e arrondissement

AIDA	01 43 06 14 18
1, rue Pierre Leroux	
ARIDO	01 47 53 74 48
208 bis, rue de Grenelle	
DANKON	01 45 55 62 21
26, rue Surcouf	
MAISON DU SUSHI	01 45 51 24 24
44 avenue Bosquet	
MEYAKO	01 47 05 41 83
121, rue de l'université	

8^e arrondissement

ASIAN	01 56 89 11 00
30, avenue Georges V	
BARAMAKO	01 42 82 49 03
64 bd Haussmann (3 ^e étage du Printemps)	
CHAJMI	01 53 30 05 24
24 rue Pasquier	
FUKUOKA	01 40 07 05 58
23, rue des Mathurins	
HYOTAN	01 42 25 26 78
3, rue d'Artois	
IMAHWA	01 45 61 09 79
27, rue du Collège	
JIPANGUE	01 45 63 77 00
98 rue La Boétie	
KAITEN	01 43 59 78 78
63 rue Pierre Charron	

KAKYO	01 45 22 21 06
7 rue Clapeyron	
KHUNGAWA	01 45 63 08 07
4, rue Saint Philippe du Roule	
KOHOKANA	01 45 62 15 68
1 bis rue Jean Marmoz	
KYOTO	01 53 75 11 49
6 rue Corvetto	
KYOTO ST LAZARE	01 42 93 35 13
9 rue de l'Isly	
LO SUSHI	01 45 62 01 00
8, rue de Béri	
MAN RAY	01 56 88 36 36
32/34, rue Marbeuf	
MIYOSHI	01 45 62 30 14
24 rue Marbeuf	
NAKA	01 42 89 05 04
40 rue de Panthieu	
OKAME	01 46 22 95 03
235 Rue du Fg. Saint Honoré	
PLANET SUSHI	01 53 30 03 03
37 bd Malesherbes	
SUSHI JAO	01 44 90 00 61
53 rue de Rome	
YAKI KOCHI	01 43 58 51 88
35 rue La Boétie	
YAMAICHI	01 43 87 19 04
9 rue de l'Isly	
YASAMI	01 47 20 06 20
5, rue de la Renaissance	
YAKITORI SUSHI CHO	01 45 62 30 14
24 rue Marbeuf	

9^e arrondissement

CAFÉ PENINSULE	01 47 70 53 03
13 rue du fg Montmartre	
FUJI SUSHI BAR	01 48 74 36 83
5 rue Joubert	
FUJI YAKI	01 42 81 54 25
20, rue Henri Monnier	
IZAKI	01 53 16 43 48
35 rue Lafayette	
KIDAYA	01 45 26 12 88
15 rue Lafayette	
KUSHI YAKI	01 49 70 05 24
41 rue de Rochechouart	
MATSUSAKA	01 48 00 94 84
16, rue Montyon	
MIOMOKA	01 40 18 19 09
5 rue Jean-Baptiste Pigalle	
NAGANO	01 48 78 47 44
77 rue Talbott	
NEW MATSUZAKA	01 48 00 94 84
16 rue Montyon	
NEW YAKI KOBE	01 40 07 18 88
14, rue de Sèze	
OSAKAYAKI	01 40 16 41 29
24, rue Henri Monnier	

■ SAKURAYA	01 47 70 54 41
3, rue Grange-Batellère	
■ SHIMIZU	01 48 00 92 78
11 Rue Bergère	
■ SONG TIAN SUSHI	01 47 70 42 82
13, rue du Fbg Poissonnière	
■ SUSHI BOUBOU	01 48 78 84 80
52 rue Mauberge	
■ SUSHI YAKI	01 42 48 11 77
1 bis, rue Bleue	
■ TAKENOTO	01 47 70 32 67
17 rue du fbg Montmartre	
■ TOKYO	01 42 47 06 14
8 rue Cadet	
■ TONEGAWA	01 42 65 29 18
8, rue Godot de Mauroy	
■ YAMAMURA	01 48 00 90 18
1 rue Bergère	
■ YOCENO	01 47 70 68 50
39 rue du Fg. Montmartre	

● 10^e arrondissement

■ DAI BAN OSAKA	01 42 40 60 35
15, av. Claude Vellefaux	
■ NISHIMURA	01 40 22 99 98
12, rue du Faubourg Poissonnière	
■ OSHI SUSHI	01 40 35 14 12
38 rue Louis Blanc	
■ PLOUM	01 42 00 11 90
20 rue Alibert	
■ SUSHI SAKI	01 40 38 37 85
247 rue du fbg St Martin	
■ TOKIOYAKI	01 46 07 67 91
231 rue du Fbg St Martin	
■ VILLA FUJI	01 40 34 20 68
210 rue Lafayette	
■ WAKO	01 46 07 08 88
208 bis, rue Lafayette	
■ YAMADA	01 46 07 01 88
188, rue du fbg St Martin	

● 11^e arrondissement

■ AKIRA	01 40 21 08 53
6, av. de la République	
■ CENTRE FRANCO JAPONAIS	
8 passage Turquetil	
■ ESPACE JAPON	
9 rue de la Fontaine au roi	
■ FUJIWARA	01 47 00 42 50
21 rue de la Roquette	
■ KAMPEI	01 43 48 17 08
193 bd Voltaire	
■ KIMONO	01 49 23 44 85
115, rue St Maur	
■ KINOSUZU	01 48 05 10 32
19, rue de la Roquette	

■ MONJUN	01 48 08 14 72
20 rue Bayle	
■ NAKO	01 43 57 68 68
5 rue Guillaume Bertrand	
■ SAKURA	01 43 38 74 92
46, rue de la Roquette	
■ SINTYAKO	01 49 23 04 98
12, rue de la Roquette	
■ SUSHI	01 43 55 29 88
42, rue du Fg. du Temple	
■ TAKANO	01 47 00 41 18
47 Bd. Richard Lenoir	
■ TOYAMA	01 43 58 15 11
109 bd de Charonne	
■ YAKIOAI	01 40 21 82 33
41 rue de la Roquette	
■ YAMAZEN	01 43 48 85 57
15 rue Léon Frot	
■ YAPAN SUSHI	01 43 70 55 55
56 rue Richard Lenoir	

● 12^e arrondissement

■ GINZA	01 43 46 61 90
1 rue Corbineaue	
■ HAYASHI	01 43 45 88 78
20 cours de Vincennes	
■ IZAKAYA	01 46 28 93 88
59 rue de Lyon	
■ KASHIMAZAKI	01 43 07 30 58
4, rue Crozatier	
■ KOCHIKIYAKI	01 43 41 58 64
3, rue Erard	
■ MAKOTO	01 44 88 63 50
39 cour St-Emilion	
■ MIKACHI	01 43 40 39 31
92 cours de Vincennes	
■ NABASAKI	01 43 48 66 05
216, rue du Faubourg St Antoine	
■ ROBATA	01 43 07 68 79
96, rue Claude Decaen	
■ SAMOURAI	01 43 07 52 30
12 rue Emilio Castelar	
■ SUSHI PARADISE	01 43 40 00 00
39, rue de Reuilly	
■ SUSHI ZEN	01 43 41 83 34
139, rue de Charenton	
■ YOKO	01 43 43 82 18
154 av. Daumesnil	
■ ZENDO	01 43 44 80 60
43 rue Gabriel Lamy	

● 13^e arrondissement

■ DELICE SUSHI	01 47 07 03 33
69, rue Broca	
■ ISHIKAWA	01 53 79 12 78
45 rue Albert	

■ JAPONIKA	01 45 86 86 83
8 avenue de Choisy	
■ MAKO SUSHI TOKYO	01 45 84 54 41
44, rue de Tolbiac	
■ MATSUYAMA	01 45 88 22 18
11-13 bd. Auguste Blanqui	
■ PARIS TOKYO	01 43 37 07 33
7 rue Veronese	
■ SAMOURAI	01 45 82 88 88
42, avenue de la Porte d'Ivry	
■ TEKKABA	01 40 77 10 08
73 Bvd Vincent Auriol	
■ TOKYO OSAKA	01 44 24 39 48
207 avenue de Choisy	
■ TORI ICHI	01 45 84 95 88
42 rue Louise Weiss	

● 14^e arrondissement

■ ATSUMI	01 43 27 09 83
28 rue de la Gaîté	
■ GINZA	01 43 20 43 54
50 rue Daguerre	
■ HASHIMOTO	01 46 43 70 58
46, rue Didot	
■ HOSHI	01 43 27 18 21
11 rue de la Gaîté	
■ KIRAKUTEI	01 45 42 33 15
38, rue Pernetty	
■ MINASA	01 43 21 96 12
9, rue de la Gaîté	
■ SUSHITORA	01 45 42 79 78
113, rue Didot	
■ SUSHI GOZEN	01 40 47 55 01
20 rue Delambre	
■ TONCHO	01 43 21 29 97
47 rue du Montparnasse	
■ TOYAMA	01 40 44 00 87
147 av. du Maine	
■ YAMATO	01 43 20 16 34
144 bd du Montparnasse	

● 15^e arrondissement

■ AITO MONTPARNASSE	01 42 22 01 00
20 rue de l'Arrivée	
■ BENKAT	01 40 58 21 26
61 quai de Grenelle	
■ FUJIYAMA MONTPARNASSE	01 45 38 98 18
37 avenue du Maine	
■ JAPAN SUSHI EXPRESS	01 45 67 00 01
145, rue de Vaugirard	
■ JUGOYA	01 45 79 03 80
85 rue des Entrepreneurs	
■ KAISEKI SUSHI	01 45 54 48 60
7 bis, rue André Lefebvre	
■ KANAE (sushirette)	01 40 59 98 03
11 rue Linois	

■ KOKUMI	01 47 83 21 97
121 rue de Vaugirard	
■ KOYUKI	01 45 32 67 56
20 rue Gramme	
■ LÉGENDE DU JAPON	01 40 80 14 11
166 rue Saint-Charles	
■ MAISON DE LA CULTURE DU JAPON	
101 bis quai Branly	
■ MATCHAN	01 45 77 03 50
55, rue du Théâtre	
■ NIPPON SUSHI	01 48 28 35 28
2, rue Lefebvre	
■ NOMIYA	01 40 43 91 81
6 rue d'Alger	
■ OKAYAMA	01 45 78 80 01
17 rue de Lourmel	
■ OSAKA VOULLE	01 45 31 35 28
40, rue de Vouille	
■ SANMARU SUSHI	01 45 75 20 00
26 rue Tiphaine	
■ SUSHI BENTO	01 40 80 78 31
168 rue Saint-Charles	
■ TAGAWA	01 45 75 93 21
37 bis, rue Rouelle	
■ TAKI	01 45 78 42 28
54 rue du Docteur Rintay	
■ TOKYO SUSHI	01 45 71 08 98
28, rue Jacordaire	
■ TAMAYURA (THE JAPONAIS)	01 45 79 20 67
83, rue Fondary	
■ YAMATO	01 45 79 03 80
85 rue des Entrepreneurs	

● 16^e arrondissement

■ AKASAKA	01 42 88 77 88
9, Rue Nicolo	
■ BE ZEN	01 58 26 00 55
9, rue Gustave Courbet	



K O Y U K I

Restaurant japonais
Chef Ichi Yasutomo

20 rue Gramme 75015 Paris
(M° Commerce)

01 45 32 67 56
F dim et lun

COMME DES POISSONS

24, rue de la Tour 01 45 20 70 37

DOMO 01 46 47 47 77

BO SUSHI 01 45 25 41 03

38, rue Ranelagh

MATSURI 01 42 24 96 85

2, rue de Passy

MIYAGAWA 01 45 27 01 83

11 bis av. de Versailles

NINA SUSHI 01 44 05 10 98

81, rue de Longchamps

OKYOTO 01 46 51 20 84

10, rue Chanez

OZU 01 40 69 23 90

2 av. des Nations Unies

PLANET SUSHI 01 45 20 10 10

29, rue Bois le Vent

SUSHI GOURMET 01 45 27 09 02

1, rue de l'Assomption

BUSHI WEST 01 45 05 50 00

12, rue de Longchamps

TAIYOD 01 45 25 80 29

1, rue Jouvenet

TAMPOPO 01 47 27 74 52

66, rue Lauriston

17^e arrondissement

AYAME 01 42 27 98 00

10, rue Rennequin

CINÉSUSHI 01 40 08 08 78

15, rue des Fermiers

ISUMO 01 47 84 36 27

47/51, rue des Acacias

KAKHO 01 42 27 80 63

8, rue Sausselet Leroy

KIFUNE 01 45 72 11 19

44, rue Saint Ferdinand

MAKO 01 44 09 89 63

19 av. Mac Mahon

MISSADA 01 46 22 11 77

45, rue Laugier

MIYAKO SUSHI 01 44 85 53 00

103, rue Legendre

NAGANO 01 48 88 90 53

117, rue de Tocqueville

NAKAMURA 01 40 55 96 72

25, rue Brey

NAOKO 01 40 08 08 78

11, rue Blot

SHINANO 01 45 72 80 78

9, rue Beidor

SHOGUN SUSHI 01 43 80 72 88

139, rue Cardinet

SOLEIL LEVANT 01 48 88 02 75

57, rue de Tocqueville

SOLEIL LEVANT 01 45 74 21 88

4, rue Trayan

SUSHI BA 01 42 93 11 30

99, rue des Dames

SUSHI KEN 01 45 74 41 02

12, rue des Acacias

SUSHI NAMI 01 42 27 14 22

38, rue Laugier

SUSHI WADA 01 44 09 79 19

19, rue de l'Arc de Triomphe

SUSHI WEST 01 42 27 50 00

1, rue Joubert d'Abane

SUSHI YAKITORI 01 48 96 97 98

115, rue Legendre

TIB'S 01 45 72 03 59

51, rue Bayen

YAMATO 01 43 87 67 38

16, bd des Bagnolles

ZENZAN 01 53 81 00 75

4, rue Brey

18^e arrondissement

ASUKA 01 42 55 50 91

145, rue Mercadet

CHRYODA 01 42 23 11 11

112, rue Lamarck

JUK KOU KO 01 42 58 80 30

79, rue des Martyrs

KENKO 01 46 06 41 23

145, rue Ordener

KINTARO 01 42 57 27 97

106, bd Rochechouart

MIYAZAKI 01 42 29 18 71

2, rue Laglie

NAOKO 01 53 41 84 33

3, rue des Abbesses

SAKANA 01 53 28 08 35

46, bd de Clichy

SAKURA 01 42 28 08 61

143, rue Lamarck

SUSHI AKASHI 01 44 90 05 68

5, rue Forest

TAKA 01 42 23 74 16

1, rue Vêron

TOKYO 01 42 54 31 12

40, rue Custine

19^e arrondissement

ARIGATO 01 42 38 96 76

47, rue de Belleville

NAKAGAWA 01 42 08 43 22

9, rue Lassus

PRÊT À CUIRE 01 42 40 66 63

7, rue des Fêtes

SUSHI YA 01 42 02 85 82

12, rue Fradier

TIB'S 01 42 45 00 45

161, rue Marlin

20^e arrondissement

ASAHI 01 43 58 78 27

36, rue de Belleville

SAPPORO 01 43 73 88 70

152, bd de Charonne

SUSHI BAR 01 42 41 28 99

153, rue de Belleville

TAJOCHI 01 47 97 03 98

7, rue du Cher

Boulogne-Billancourt

SAKAI 01 46 08 38 38

38, av. Edouard-Vaillant

Levallois-Perret

TOTTORI 01 47 48 98 00

29, rue André-Matruux

PROVINCE

SUD

AIX EN PROVENCE

NIN EXPRESS 04 42 26 14 74

51, Rue d'Italie

YAMATO 04 42 38 00 20

4, rue Lieutaud

YOJI 04 42 38 48 78

7, av. Victor Hugo

SUSHIKA 04 42 27 59 91

23, rue de la Couronne

CANNES

FUJI CANNES 04 93 39 00 31

17, rue Notre Dame

SUSHIKAN 04 93 39 86 13

5, RUE FLORIAN

TOKYO CANNES 04 93 68 92 21

1, bd Victor Tuby

CLERMONT FERRAND

MAKO 04 73 90 79 15

65, rue du Port

SANTOOKA 04 73 31 33 45

13, Rue Saint Dominique

MARSEILLE

KIM DO 04 91 34 00 08

4, rue Capazza

LA VILLA 04 91 71 21 11

113, rue Jean Mermoz

SHABU SHABU 04 91 54 15 00

30, rue de la Paix

SUSHI MOTO 04 91 78 29 71

50, bd Bailla

SUSHI STREET CAFÉ 04 91 54 17 90

24, bd Notre-Dame

ZEN PRADO 04 91 53 00 09

60, av. du Prado

MONACO

CAPOSUSH 00.377 93.25.59.52

6, Impasse de la Fontaine

FUJI MONACO 00 377 93 30 40 11

4, Impasse Madonne

MY SUSHI 00.377 97 70 87 87

2, rue des Orangers

MONTPELLIER

LE SUSHI BAR 04 99 77 06 06

20, rue Bernard Déléclieux

SAKURA 04 67 15 14 32

65, av. Samuel Champlain

NICE

JUN NICE 04 93 85 47 78

47, rue Giotfredo

HOME SUSHI & SASHIMI 04 93 55 37 37

3, rue de Drestis

HOT POT 04 93 82 33 54

6, rue d'Alsace Lorraine

KAMOBANA 04 93 88 75 88

18, rue de la Burle

MY SUSHI 04 93 62 16 32

18, cours Saleys

LE ZEN 04 93 82 41 20

27, rue d'Angleterre

NIMES

O SUSHI 06 86 34 82 20

5, rue des petits soulers

RAMATUELLE

NUKI BEACH 04 94 79 82 04

Route de l'Épi

TOULOUSE

HIMODE 05 61 21 51 26

17, rue d'Austerlitz

JAPAN 05 61 22 85 85

8, rue de l'Eclaire

JAPOYAKI 05 61 13 88 89

11, rue d'Austerlitz

■ KING SUSHI	05 61 11 22 67
4, avenue de Lyon	
■ SHAM	05 61 99 39 20
35, rue Bachelier	
■ SUSHI ONISHI	05 61 23 00 26
13 Rue De L'alsace Lorraine	
■ SUSHIYA	05 61 23 17 71
3 place du Peyrou	
■ SUSHI YAKI	05 61 12 00 60
9, rue Ste Ursule	

● VALENCE	
■ IZEN	04 75 56 75 06
2 rue Pelletier	

OUEST

● BIARRITZ	
■ LE SUSHI LAND	05 59 22 24 96
9 av. de la Reine Victoria	

● BIDART	
■ YUNE	05 59 22 01 02
4/6 rue Jean-Bart	

● BORDEAUX	
■ CAFE JAPONAIS	05 56 48 68 68
22 rue St Siméon	
■ LE KIMONO	05 56 79 23 30
22 rue Ferdinand Philppart	
■ LE SHOGUN	05 56 39 05 12
169 bis cours du Médoc	
■ HUSH HUSH	05 56 79 22 91
8 place Ferdinand Lafargue	
■ SUSHI LOUNGE	05 56 61 59 48
31 rue du Cancera	

● CAEN	
■ MIKA MAKI	02 31 93 32 21
2 rue des Chanoines	
■ MIYAKO	02 31 34 77 83
13 rue St Michel	

● CHALLANS	
■ OBJECTIF ZEN	02 51 93 28 76
11 place Aristide Briand	

● CHARTRES	
■ SHOGUN	02 37 36 07 19
8, rue Dr Michel Gilbert	

● LA BAULE	
■ LE CAFE BONILLAU	02 40 23 14 14
22 pl. du Maréchal Leclerc	

● LA ROCHELLE	
■ FUJIYAMA	05 46 41 21 28
25 quai Gabut	

● LE HAVRE	
■ LE PETIT TOKYO	04 76 47 83 65
1 rue Clot Bey	

● NANTES	
■ TOKYO	02 40 89 02 04
14 rue de la Juiverie	

● ORLEANS	
■ TEI	02 38 53 61 12
64, rue Turcies	

● QUIMPER	
■ ABALONE SUSHI	02 98 64 38 91
17 Halle St François	

● RENNES	
■ FIAN	02 99 38 12 00
8, rue Derval	
Contour de St Germain	
■ SAKURA	02 99 78 11 80
1 rue Saint Louis	

● ROUEN	
■ SUSHI BAR	02 35 62 53 27
centre commercial de Rouen	
■ WASABI	02 35 63 41 82
34 bis Place de l'Hôtel de Ville	
Sotteville-lès-Rouen	

● SAINT-MALO	
■ TAKICHI	02 23 18 28 29
5 rue Alphonse Thebault	

● SEIGNOSSE	
■ BOEL EAT CAFE	05 58 43 15 06
45 av. du Penon	

● SOUSTONS	
■ SUSHI NOBI	06 79 53 25 22
22 rue du 8 mai 1945	

EST

● ANNECY	
■ O SUSHI	04 50 45 81 62
2 rue Louis Revon	

● CHAMBERY	
■ YAMAMO	04 79 60 07 57
87, rue Ste Rose	

● GRENOBLE	
■ SAPPORO	04 76 85 02 45
64 cours Jean Jaures	
■ TOKYO	04 76 47 83 65
1, rue du Clot Bay	

● LYON	
■ CHEZ FIFY	04 72 41 81 22
6 rue des Marronniers	
■ GOMAN ETSU	04 78 39 31 91
11 rue Lanterne	
■ MATSURI	04 78 27 83 05
7 rue de la Fromagerie	
■ NOBORU	04 78 42 35 79
28 rue Henri Germain	
■ SOLEIL LEVANT	04 78 95 04 37
204 rue Garibaldi	
■ SUSHIDO	04 78 52 70 35
169 rue Cuvier	
■ SUSHI KING	04 78 71 04 43
Centre commercial de Lyon Part Dieu	
■ TEPPANYAKI	04 72 58 05 05
11 quai Romain Rolland	
■ TOKYO	03 20 12 96 88
55 rue Nationale	
■ CHEZ TERRA	04 78 89 05 04
81 rue Du Guesclin	

● SAINT ETIENNE	
■ KYOTO	04 77 21 74 26
8, rue des Martyrs de Vingre	

● METZ	
■ OSAKA METZ	03 87 36 68 90
32 bis rue Dupond des Loges	

● MULHOUSE	
■ TOKYO MULHOUSE	03 89 54 11 18
102 rue de Bale	

● REIMS	
■ MATSURI SUSHI	03 26 86 10 10
9, rue de Châtivesle	
■ TOKYO SAPI	03 26 85 93 46
61, place d'Erlon	

● STRASBOURG	
■ FUJIYAMA	06 19 80 02 12
19 rue des veaux	
■ MINAKO	03 88 21 07 20
11 quai Turckheim	
■ MOOZE	03 88 22 68 48
1 rue de la Demi Lune	
■ SUSHI	03 88 14 05 13
22 rue du renard Prechant	

● VITTEL	
■ LE COMPTOIR	03 29 08 90 83
294 rue de Verdun	

NORD

● LILLE	
■ JOMON	03 28 36 84 46
4 rue de la Rapine	

Vrai ou faux japonais ?



Notez et commentez vos restaurants préférés et consultez gratuitement notre banque de données des restaurants japonais de toute la France. En quelques clics, vous avez accès aux commentaires des lecteurs de Wasabi et pouvez déposer le vôtre. Vous pouvez même ajouter des restaurants au fur et à mesure de vos découvertes.

www.wasabi.fr

Le Japon dans

Par Tinka
Kemptner

Soie

Des mains d'une douceur indicible, d'une blancheur éclatante... Le secret des Japonaises ? Les protéines de soie. Dans les années 30, on s'aperçoit que les tisserandes de soie ont les mains satinées, malgré leur dur labeur. Rien d'étonnant à cela : les protéines de soie peuvent stocker jusqu'à 300 fois leur poids en eau. Ultra hydratantes, elles équilibrent le taux pH de la peau et ont une action UV naturelle. La première à exploiter cette trouvaille fut la firme Kanebo, en 1936, avec son savon à l'huile extraite de la chrysalide du ver à soie. Mais même avant cette date, la soie avait des applications beauté au Japon : le maquillage de scène du kabuki comprenait une poudre pour le visage (*doran*) à base de poudre de soie. Enfin, la poudre de vers à soie s'utilise depuis les temps anciens dans la phytothérapie chinoise pour sublimer la peau.

Deux produits à base de soie :

- Base lumière du teint, Kanebo 62€
- Essence hydra lissante, Kanebo, 75€

Lotus

Ses racines naissent dans la boue, mais ses pétales sont éclatants. En Asie, la fleur de lotus est assimilée à la pureté du Bouddha car elle s'épanouit, immaculée, au-dessus des eaux stagnantes. Remarquablement hydratantes et apaisantes, les lumineuses fleurs de lotus sont riches en anti-oxydants. Et qui dit anti-oxydants dit meilleure protection de la peau contre la pollution, le stress, le tabac... En outre, le



La soie adoucit la peau grâce à ses propriétés hydratantes

lotus agit comme une caresse reposante pour le visage, en réduisant la libération de l'acétylcholine, un neurotransmetteur qui régule la contraction musculaire. Résultat : une peau délassée, décrispée.

Deux produits à base lotus :

- Sérum nirvanesque contour des yeux, Nuxe, 25€
- Crème planante pour le visage, Kenzoki, 55€ ■■

la peau

AU RAYON BEAUTÉ, CES JOURS-CI, ÇA FLEURE BON LE SOLEIL LEVANT. RIZ, SOIE, BAMBOU, LOTUS, SOJA... ON NE COMPTE PLUS LES PRODUITS À BASE DE PRINCIPES ACTIFS DONT LE VIEIL EDO AVAIT DÉJÀ LE SECRET. DÉCOUVERTE DE L'UNIVERS SUBTIL DE LA BEAUTÉ JAPONAISE.





Le riz : un effet
repulpant 100%
naturel.

Riz

Le riz se rit des imperfections de la peau ! Composé de fins granules à effet lissant, le son de riz exfolie les cellules mortes en douceur, une propriété connue depuis la nuit des temps au Japon. A la clé : un teint plus homogène. Mais le riz embellit aussi de l'intérieur. Comment ? L'huile contenue dans les grains ressemble dans sa composition au film lipidique de la peau. En mangeant du *gohan* (riz) tous les jours, les Japonaises nourrissent leur derme de bonnes graisses, qui équilibrent la production de mélanine et stimulent la synthèse de collagène, pour un effet repulpant 100% naturel. Autre atout beauté de la céréale : elle est bourrée de gamma-oryzanol, un puissant antioxydant qui protège la peau contre les radicaux libres.

Quatre produits à base de riz :

- Super disques exfoliants, Shiseido
- Crème protection extrême, Académie, 28,90€
- Baume de riz, Carita, 29€
- Modern Friction, Origins, 35€

Bambou

Au Japon, le bambou symbolise l'équilibre entre le yin et le yang. Souple et résistant à la fois, ce roseau qui plie mais ne casse pas est de toutes les légendes asiatiques. La force du bambou lui vient de sa grande concentration en acide silicique. Ce principe actif est connu pour affiner le grain de la peau, accélérer la cicatrisation et renforcer les ongles et les cheveux. Mieux, selon une étude de l'université Meiji à Tokyo, l'extrait de bambou, naturellement riche en sels minéraux, oligo-éléments et huiles essentielles protège même contre le cancer. Pas si bête le panda...

Deux produits à base de bambou :

- Gommage visage aux larmes de bambou, Melvita, 14 €
- Eau bienfaitrice énergisante, Kenzoki, 40,50€

Cours de japonais
にほんごこうざ
日本語講座

Cours gratuits
le 12/10/06 et
le 19/10/06
de 20h00 à 21h30
le 06/11/06 et
le 13/11/06
de 18h15 à 19h45

Cours réguliers
pour tout les niveaux
- Fêtes
etc...

AAA
INSTITUT SUPÉRIEUR DE LANGUES
21, rue d'Antin
75002 PARIS
Tél. : 01 42 66 69 05
E-mail :
japonais@asaparis.net

Le Japon dans la salle de bain

■ Spirituel

Allumer un bâtonnet d'encens au moment du bain : dans les temples bouddhiques on le fait pour se purifier le mental, alors pourquoi on ne s'en inspirerait pas ?

■ Lissant

Deux cuillères à soupe de saké dans l'eau du bain, et voici servi votre cocktail détoxifiant et revigorant ! Un vrai délice d'initié : les glucosides de saké favorisent la régénération cellulaire, pour un résultat « peau lisse et claire » qui fera pâlir d'envie les geishas.

■ Ecolo

Autrefois, au Japon, les femmes récupéraient l'eau de rinçage du riz pour nettoyer leur visage. Parce que l'amidon de riz est naturellement collant, il a le pouvoir de libérer la peau des impuretés et du sébum excédentaire.

■ Tonifiant

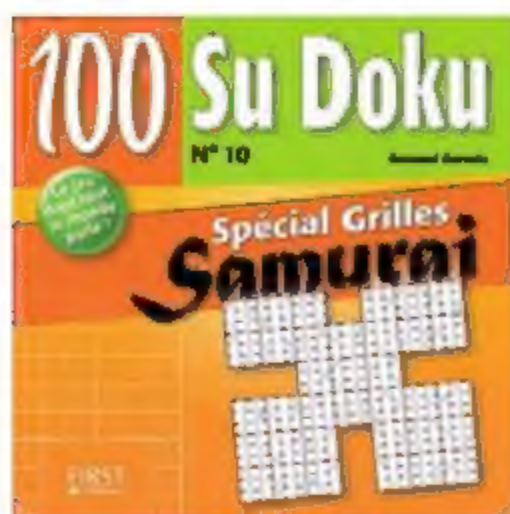
Les courtisanes d'Edo raffolaient de bains parsemés de pétales de chrysanthème, symbole de longévité. Un véritable réveil du métabolisme qui dissipe le stress causé par les UV durant l'été. On jette cinq fleurs entières dans une baignoire, et on laisse le charme agir.

Soja

Au Japon, on appelle le soja le « gemme des champs ». Cette graine utilisée à toutes les sauces (à commencer par la sauce soja) surprend par sa forte concentration en fer, vitamine E et calcium. Des propriétés qui font d'elle une précieuse alliée en période de ménopause, comme ont pu le constater les Japonaises. Grandes consommatrices de tofu et autres produits à base de soja, elles connaissent moins de bouffées de chaleur et de sautes d'humeur... Normal, le soja est riche en phytoestrogènes, molécules qui ressemblent, dans leur composition, aux hormones produites par la femme. Une découverte qui n'est pas passée inaperçue : aujourd'hui, de nombreuses crèmes anti-âge regorgent d'extraits de soja. Pour l'heure, c'est l'ersatz le plus efficace de l'œstrogène, qui décline à partir de 35 ans.

Deux produits à base de soja :

- Absolu nuit, soin profond récupérateur, de Lancôme, 130€
- Crème abricot de Dior, 18€ (favorise la croissance des ongles)

[illegible][illegible]

la plus pure
des tentations



PURE BEER: JAPAN STYLE

www.asahibeer.co.uk

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION.